



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**  
**SEDE CUENCA**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

GUÍA DE ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO Y DE GESTIÓN EMOCIONAL PARA EL  
PERSONAL OPERATIVO DEL BENEMÉRITO CUERPO DE BOMBEROS VOLUNTARIOS  
DE CUENCA, PERÍODO MARZO - AGOSTO 2023

Trabajo de titulación previo a la obtención del  
título de Licenciada en Psicología

AUTORAS: JULIE SAMANTHA LEÓN PEÑAFIEL

GABRIELA ALEXANDRA TRUJILLO ROMERO

TUTORA: PS. CL. JESSICA VANESSA QUITO CALLE, MGS.

Cuenca - Ecuador

2023

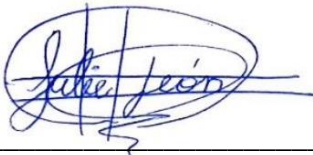
**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN**

Nosotras, Julie Samantha León Peñafiel con documento de identificación N° 0107407306 y Gabriela Alexandra Trujillo Romero con documento de identificación N° 1722945142; manifestamos que:

Somos las autoras y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Cuenca, 07 de agosto del 2023.

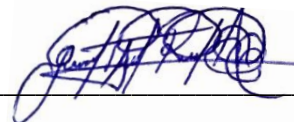
Atentamente,



---

Julie Samantha León Peñafiel

0107407306



---

Gabriela Alexandra Trujillo Romero

1722945142

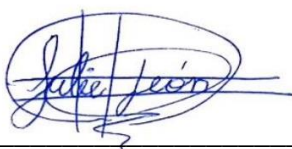
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotras, Julie Samantha León Peñafiel con documento de identificación N° 0107407306 y Gabriela Alexandra Trujillo Romero con documento de identificación N° 1722945142, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autoras de la Sistematización de experiencias prácticas de investigación: “Guía de estrategias de autocuidado y de gestión emocional para el personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca, período marzo - agosto 2023”, la cual ha sido desarrollada para optar por el título de: Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 07 de agosto del 2023.

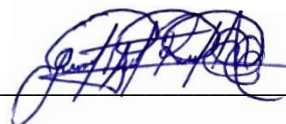
Atentamente,



---

Julie Samantha León Peñafiel

0107407306



---

Gabriela Alexandra Trujillo Romero

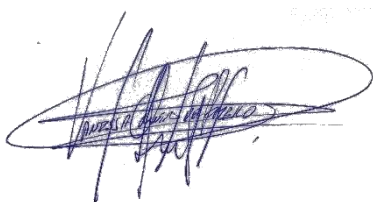
1722945142

## CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Jessica Vanessa Quito Calle con documento de identificación N° 0103741385, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: GUÍA DE ESTRATEGIAS DE AUTOCAUIDADO Y DE GESTIÓN EMOCIONAL PARA EL PERSONAL OPERATIVO DEL BENEMÉRITO CUERPO DE BOMBEROS VOLUNTARIOS DE CUENCA, PERÍODO MARZO - AGOSTO 2023, realizado por Julie Samantha León Peñafiel con documento de identificación N° 0107407306 y por Gabriela Alexandra Trujillo Romero con documento de identificación N° 1722945142, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de experiencias prácticas de investigación que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 07 de agosto del 2023.

Atentamente,



---

Ps. Cl. Jessica Vanessa Quito Calle, Mgs.

010374138-5

## **Agradecimiento**

Desde el fondo de mi corazón, no hay palabras suficientes para expresar mi gratitud hacia mis padres y mi tío, por su esfuerzo y dedicación para hacer posible mi educación universitaria. Han sido mi apoyo y guía en cada paso del camino, incluso cuando la carga financiera se tornaba abrumadora. Gracias a su sacrificio y amor, he logrado culminar esta etapa importante en mi vida.

También quiero agradecer a mi amiga y compañera de tesis, quien ha sido una fuente constante de apoyo y paciencia a lo largo de este arduo camino. Su presencia ha hecho más llevadero el proceso de investigación y escritura, y su interés y apoyo en nuestro trabajo han sido invaluable.

Además, quiero agradecer a toda mi familia y amigos por su apoyo y esas pequeñas palabras de amor y aliento. A mi tutora de tesis, quiero expresar mi agradecimiento por su inspiración y motivación constante, que me han ayudado a perseguir mi pasión por la investigación y el conocimiento.

Y por último y menos importante a mí por todo el sacrificio y dedicación que brinde a toda mi carrera universitaria y haber cumplido cada reto con perseverancia.

***Samantha***

## **Agradecimiento**

Quiero agradecer a mis padres, hermano y familia, que han sido los más grandes motivadores en mi vida, además de ser testigos de la lucha constante y de los esfuerzos que ha implicado el mantenerse en la vida académica, pese a las vicisitudes y retos que la vida ha puesto en mi camino.

También quiero agradecer a mi amiga y compañera de tesis, quien ha sido una fuente constante de apoyo y paciencia a lo largo de este arduo camino. Su presencia ha hecho más llevadero el proceso de investigación y escritura, y su interés y apoyo en nuestro trabajo han sido invaluable. Espero que nuestra tesis abra nuevas perspectivas y posibilidades de investigación en el futuro, gracias a su ayuda y trabajo en equipo.

De la misma forma, quiero agradecer a mis queridos docentes, los que han forjado el camino hacia el desarrollo de mi persona como profesional, mismos que, me han motivado e inspirado a llegar a ser una increíble profesional como lo son ellos, además, que me han enseñado que antes de la profesión es la calidad y calidez humana.

Finalmente, y no menos importante, quiero agradecerme a mí, por creer en mí, por realizar todo este arduo trabajo, por no tener días libres, ni dormir algunas noches, por no renunciar y persistir en todo lo que me he propuesto, y quiero agradecerme, por ser una persona comprometida, responsable, inteligente y que, sobre todo, trata de dar más de lo que recibe.

Estoy muy agradecida de sus muestras de amor y apoyo, espero retribuirles con mi éxito y dedicación en el futuro.

***Gabriela***

## **Dedicatoria**

Quiero dedicar este trabajo de titulación a mi querida abuelita que ya no está con nosotros físicamente, su amor y aliento siguen siendo una fuente de inspiración en mi vida diaria. Me alentó a estudiar y perseguir mis sueños, con su paciencia y dedicación para guiarme en cada paso del camino. Gracias mamá, siempre tendrá un lugar especial en mi corazón.

Estoy infinitamente agradecida por ello dedico humildemente a toda mi familia y amigos por su gran amor y apoyo, y espero retribuirles con mi éxito y dedicación en el futuro.

***Samantha***

## **Dedicatoria**

Quiero dedicar este trabajo de titulación y toda mi carrera a mi madre, Leticia, que ha sido el motor, la inspiración de mi vida y el amor de mi vida, y a mi padre, Jorge, el amor de mi vida, aquel ser que siempre me amó y amará infinitamente y que ahora, se encuentra surcando los cielos y velando por mis triunfos desde el zion.

También quiero dedicar este trabajo de titulación a todas las personas, profesores, amigos y familia que han sido mentores en todo este proceso de formación y de los cuales he aprendido a ser la profesional que ahora soy.

***Gabriela***



## Resumen

La gestión emocional es esencial para manejar las emociones y fomentar el autocuidado en distintas situaciones. Este estudio busca crear una guía de estrategias de autocuidado y gestión emocional específicamente para los Bomberos Voluntarios de Cuenca. Se realizó una investigación cuantitativa y descriptiva, utilizando una muestra de 40 bomberos seleccionados de forma no aleatoria. Se aplicó un cuestionario anónimo y voluntario, y los datos fueron analizados utilizando herramientas como Google Forms, SPSS, Jamovi y Microsoft Excel. Los resultados indicaron que si bien los bomberos pueden identificar sus emociones, necesitan apoyo en cuanto a las estrategias de autocuidado y gestión emocional. Por lo tanto, se espera crear una guía que considere las emociones más comunes y menos comunes, con el objetivo de promover el autocuidado y mejorar la gestión emocional.

**Palabras clave:** Emociones, Gestión emocional, Estrategias de autocuidado, Guía.

## **Abstract**

Emotional management is essential for handling emotions and promoting self-care in different situations. This study aims to create a guide for self-care and emotional management strategies specifically for the Volunteer Firefighters of Cuenca. A quantitative and descriptive investigation was conducted, using a non-random sample of 40 firefighters. An anonymous and voluntary questionnaire was administered, and the data were analyzed using tools such as Google Forms, SPSS, Jamovi, and Microsoft Excel. The results indicated that while firefighters can identify their emotions, they need support in terms of self-care and emotional management strategies. Therefore, the goal is to create a guide that considers both common and uncommon emotions, with the aim of promoting self-care and improving emotional management.

**Keywords:** Emotional management, Self-care strategies, Emotions, Guide.

## Índice de Contenido

Certificado de responsabilidad y autoría del trabajo de titulación.....	i
Certificado de cesión de derechos de autor del trabajo de titulación a la Universidad Politécnica Salesiana .....	ii
Certificado de dirección del trabajo de titulación .....	iii
Agradecimiento.....	iv
Dedicatoria.....	vi
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
Índice de Contenido .....	x
Índice de tablas .....	xiii
I. Planteamiento de la Problemática.....	15
II. Justificación y Relevancia.....	17
III. Objetivos .....	20
<i>Objetivo General</i> .....	20
<i>Objetivos Específicos</i> .....	20
IV. Marco Teórico.....	21
<i>Autocuidado Psicológico</i> .....	21
<i>Estrategias de autocuidado</i> .....	23
<i>Emociones</i> .....	27
<i>Gestión emocional</i> .....	31

V.	VARIABLES Y DIMENSIONES .....	41
	Hipótesis .....	47
VI.	MARCO METODOLÓGICO.....	48
	<i>Tipo de estudio</i> .....	48
	<i>Tipo de diseño</i> .....	48
	<i>Tipo de muestra</i> .....	48
VII.	POBLACIÓN Y MUESTRA .....	49
	<i>Instrumento de investigación</i> .....	51
	<i>Diseño Técnico Y Metodológico Para La Obtención Y Análisis De La Información</i> .....	51
	<i>Criterios De Inclusión</i> .....	52
	<i>Criterios De Exclusión</i> .....	52
VIII.	DESCRIPCIÓN DE LOS DATOS PRODUCIDOS.....	53
IX.	PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS DESCRIPTIVOS.....	75
X.	ANÁLISIS DE RESULTADO.....	80
XI.	INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	85
XII.	CONCLUSIONES .....	90
XIII.	REFERENCIAS .....	92
XIV.	ANEXOS.....	100
	<i>Anexo I</i> .....	100
	<i>Oficio Para Solicitar La Investigación Y Uso De La Muestra En El Benemérito Cuerpo De Bomberos Voluntarios De Cuenca</i> .....	100

<i>Anexo II</i> .....	101
<i>Consentimiento Informado Para El Personal Operativo (Bomberos)</i> .....	101
<i>Anexo III</i> .....	103
<i>Cuestionario de estrategias de autocuidado y gestión emocional para el personal operativo del benemérito cuerpo de bomberos voluntarios Cuenca</i> .....	103
<i>Anexo IV</i> .....	116
<i>Guía de estrategias de autocuidado y de gestión emocional para el personal operativo del Benemérito Cuerpo De Bomberos Voluntarios de Cuenca</i> .....	116

## Índice de tablas

Tabla 1.....	41
VARIABLES Y DIMENSIONES.....	41
Tabla 2.....	48
<i>Población y Muestra del personal Operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca.....</i>	<i>49</i>
Tabla 3.....	53
<i>Datos Sociodemográficos</i>	<i>53</i>
Tabla 4.....	54
<i>Emociones prevalecientes en los participantes, de acuerdo a los datos sociodemográficos</i>	<i>54</i>
Tabla 5.....	57
<i>Emociones prevalecientes en los participantes, de acuerdo a los datos sociodemográficos</i>	<i>57</i>
Tabla 6.....	60
<i>Emociones prevalecientes en los participantes, de acuerdo con los datos sociodemográficos</i>	<i>60</i>
Tabla 7.....	63
<i>Emociones menos prevalecientes en los participantes, de acuerdo a los datos sociodemográficos.....</i>	<i>63</i>
Tabla 8.....	67
<i>Emociones menos prevalecientes en los participantes, de acuerdo a los datos sociodemográficos.....</i>	<i>67</i>
Tabla 9.....	70
<i>Emociones menos prevalecientes en los participantes, de acuerdo a los datos</i>	

<i>sociodemográficos</i> .....	70
Tabla 10.....	75
<i>Estrategias de autocuidado en el personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca. (apoyo emocional, negación emocional y apoyo social)</i> .....	75
Tabla 11 .....	76
<i>Maneras de gestionar las emociones (aceptación de la responsabilidad emocional, distanciamiento emocional y autocontrol emocional) en el personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca</i> .....	76
Tabla 12.....	78
<i>Relevancia del diseño de una guía de estrategias de autocuidado y de gestión emocional orientado al personal del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios del cuidado de Cuenca</i> .....	78
Tabla 13.....	112
Cronograma de ejecución.....	112
Tabla 14.....	115
Presupuesto .....	115

## **I. Planteamiento de la Problemática**

En la actualidad es de suma importancia el autocuidado y gestión emocional, especialmente en instituciones y con profesionales que atienden de la mano situaciones de riesgos, emergencias y desastres, como lo son el personal del cuerpo de bomberos, sin embargo, para establecer un buen abordaje de estas, se requiere una gestión adecuada de emociones. A continuación, se presentan algunas investigaciones que giran en torno al tema.

De acuerdo al informe final de una investigación realizada en la Academia Nacional de Bomberos de Chile en el año 2017 sobre las estrategias de afrontamiento psicológico en bomberos cuyo objetivo era conocer el estado de salud mental general y estrategias de afrontamiento en una muestra representativa de bomberos voluntarios chilenos, indica que las estrategias más utilizadas, son los estilos de afrontamiento de apoyo emocional, negación, uso de sustancias y estrategia de afrontamiento disfuncional, así como estilos de apoyo emocional, apoyo social, humor, autoinculpción, religión, auto distracción y desahogo. (Marín-Uribe et. al., 2017)

Por otra parte, según el estudio realizado por Telenmanchala Mendrana (2020) sobre estrategias de afrontamiento y Síndrome de Burnout realizado por la Universidad Nacional de Chimborazo, cuyo objetivo se centra en analizar las estrategias de afrontamiento y autocuidado centradas en la emoción en el Cuerpo de Bomberos Municipal del Cantón Guaranda, refiere las siguientes estrategias: a) Aceptación de la responsabilidad: esfuerzo cognitivo que le permite reconocer a la persona el rol que tiene en el origen y mantenimiento del problema. En un primer momento acepta el papel que juega en el problema, para posteriormente resignarse a la realidad de tener que convivir con el mismo; b) Distanciamiento: intentos de alejarse del problema, evitando pensar en el mismo, con el fin de atenuar las consecuencias emocionales negativas que se experimenta por la amenaza; c) Autocontrol: esfuerzos por el control de las



reacciones emocionales desagradables, expresándolas abiertamente, con el fin de reducir la tensión; d) Reevaluación positiva: apreciar los aspectos positivos, presentes y futuros, que conlleva la situación problemática; e) Centradas en la evitación: consiste en aplazar o posponer cualquier actividad que le permita hacer frente al problema, a su vez negando la existencia (pensamientos irreales) de un problema o desplazándola con actividades como: beber, fumar, consumir drogas, comer en exceso, entre otras.

Consecuentemente, según el psicólogo del benemérito cuerpo de bomberos de Cuenca existen protocolos y procedimientos después de cada emergencia y desastre que el personal operativo debe de seguir, primero, el bombero debe realizar un autoexamen de posibles repercusiones de manera integral a nivel de salud física y afectación psicológica de forma general, al encontrarse algún malestar a este nivel, como segunda instancia el Jefe de Estación comunica a la estación principal sobre el malestar de los bomberos afectados, de esta manera, se remite al Área de Salud y Bienestar Ocupacional, y a su vez, al Psicólogo principal. No obstante, es posible que como estrategias de autocuidado utilicen el afrontamiento disfuncional, el uso de sustancias como el consumo de alcohol y la negación emocional, además, como maneras de gestionar las emociones, emplean el distanciamiento y las centradas en la evitación. Es indispensable mencionar que no existe una guía específica enfocada hacia autocuidado mental que les permita manejar y gestionar sus emociones por el tipo de trabajo que desempeñan o una guía que les permita mantenerse funcionales no solo como profesionales sino a nivel de familia y amigos. Además, es importante reconocer que mediante la correcta gestión de emociones se permitirá un mejor desempeño en el trabajo, así como el adecuado manejo de las constantes situaciones que enfrenta el personal operativo del cuerpo de bomberos, es decir, podrá ser más empático, mejorar sus canales de comunicación, ser más asertivo con una adecuada gestión de sus propias emociones.

## II. Justificación y Relevancia

Es importante que exista un adecuado autocuidado de la salud mental a través de la gestión de emociones, sobre todo, frente a situaciones que generan afectaciones psicológicas a las que están expuestos los bomberos, porque sirven como método eficaz de prevención lo que facilita en gran parte el trabajo al que se exponen a diario. El objetivo de la guía es que, los bomberos cuenten con información accesible y entendible a su uso, así de esta manera complementar los procesos y protocolos a seguir dentro de la institución, con el conocimiento previo y el adecuado manejo de sus emociones frente a las diferentes situaciones a las que se arriesgan, además, que exista la posibilidad de implementar hábitos de autocuidado de la salud mental como parte fundamental del desempeño de su labor.

Se sabe de antemano que los Bomberos se ven expuestos a situaciones límites durante su respuesta a emergencias. Por lo mismo, se hace necesario atender a su estado de salud mental y a los procesos de autocuidado y adaptación psicológica que utilizan tras asistir a eventos críticos de emergencia. (Marín et al., 2017)

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016), las personas que sufren este tipo de eventos traumáticos, como, accidentes de tránsito y de cualquier índole, desastres naturales como terremotos, o erupciones volcánicas, así como eventos de emergencia como intentos de suicidio, tienen una mayor probabilidad de recuperación si cuentan con una red de apoyo que les brinde esperanza, calma y acceso a los servicios de emergencias.

Sin embargo, estos servicios están dirigidos a las víctimas directas de los hechos, y muy pocas o ninguna vez van dirigidos al personal que se encuentra asistiendo dicha situación, como es el caso de paramédicos, policías, militares o bomberos; lo cual limita el acceso a bibliografía actualizada respecto al tema. La exposición constante a hechos cargados emocionalmente como muertes masivas, desastres naturales, personas

sufriendo o la amenaza física de su propio trabajo vuelve a estos grupos vulnerables para el desarrollo de diferentes trastornos o la normalización de las situaciones a las que están expuestos. (Young-Ki et al., 2008)

El profesional bomberil se encuentra diariamente, expuesto a situaciones peligrosas, tales como: rescate de cadáveres y lesionados en incendios, derrumbes, terremotos, inundaciones, accidentes, control de sus sustancias químicas, tóxicas y biológicas, rescate de animales en espacios confinados, entre otros. Por ende, los mismos, son considerados grupos de alta vulnerabilidad a desarrollar síntomas de estrés postraumáticos y otro tipo de trastornos, debido al riesgo de vida inmerso en la tarea. (Cabrera-Garate y Pozo-Neira, 2017)

Por lo tanto, con el desarrollo de esta temática, se buscará concienciar socialmente sobre la gran relevancia que tiene la implementación del autocuidado mental y la correcta gestión de emociones en el cuerpo de bomberos de la ciudad de Cuenca, dado que culturalmente y socialmente, en la idiosincrasia del contexto cuencano se mira el cuidado de la salud mental y sus aristas, como algo trivial atribuyéndole poca importancia, generando inestabilidad y la normalización de cualquier afectación psicológica, sin mencionar sobre el impacto que tiene el trabajo que realiza el personal que está en primera línea en emergencias o desastres, consecuentemente causando afectación incluso en sus contextos más cercanos, como la familia, relaciones interpersonales y la funcionalidad óptima a nivel personal, por ende la realización del presente busca llegar a la normalización de la gestión de emociones y autocuidado mental en el personal de cuerpo de bomberos y reducir cualquier posible daño a nivel psicológico que llegué a perjudicar su desenvolvimiento en sus labores y a nivel social. También se propone y motiva a dejar una base que desarrolle aportes a la academia y a instituciones que están dentro del contexto estudiado, así como a nivel interdisciplinario.

Es de vital importancia que como profesionales enfocados en el ámbito salubrista, que

nuestro trabajo se dirija al bienestar y equilibrio psicológico, especialmente hacia uno de los grupos que se encuentran en primera línea y que llegan a ser los más afectados, como lo son los bomberos; la meta es diseñar una guía de autocuidado que les permita gestionar sus emociones, para que exista el menor impacto emocional posible, y esta a su vez que pueda facilitar información a futuros proyectos a nivel académico y social que puedan impulsar a una renovación y mejora de la mirada hacia el cuidado mental y emocional, no solo hacia el cuerpo de bomberos, sino a paramédicos, otros profesionales de la salud y para que las personas en general puedan tener en sus manos una guía que les permita mejorar el afrontamiento de situaciones de emergencias y crisis.

### **III. Objetivos**

#### **Objetivo General**

Elaborar una guía de estrategias de autocuidado y de gestión emocional para el personal asalariado del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca, periodo Marzo – Julio 2023

#### **Objetivos Específicos**

1. Identificar las estrategias de autocuidado en el personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca.
2. Determinar la manera de gestionar las emociones en el personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca.
3. Diseñar una guía de estrategias de autocuidado y de gestión emocional dirigido al personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca.

#### **IV. Marco Teórico**

La labor del bombero, como la de cualquier persona que está en primera línea ante alguna situación de emergencia, implica un sinnúmero de responsabilidades y una carga de trabajo a la que atender en un plazo inmediato, y en tiempos no definidos con antelación y sumado a un alto factor de incertidumbre, puesto que cada evento es diferente al anterior por distintas variables (lugar, hora, escenario, cantidad de involucrados, tipo de emergencia, recursos, disponibles, entre otros). Si a este tipo de eventos repentinos, que requieren de inmediata atención y tratamiento, se suma la probabilidad de riesgo de vida (o la alteración de esta) de otro ser humano o animal, se presenta ante una situación idónea para que ocurran todo tipo de situaciones posibles, y que deben ser atendidas con el fin de salvaguardar vidas y bienes de la manera más expedita. Esto revierte un alto estrés sobre un interviniente, ya que no solo debe responder a lo que la sociedad le demanda en su rol, sino que también a lo que su propia motivación y expectativas para estar ayudando le generan. (Marín-Uribe et al., 2017)

La importancia del idóneo uso de estrategias de autocuidado y gestión de emociones, contribuye a que los bomberos desempeñen su ardua labor de manera más efectiva, ya que a través de estas se facilitará una mejor respuesta ante los niveles de estrés, ansiedad, miedo, en conjunto a otras emociones que se experimentan en situaciones de emergencia que nublan el juicio normal o dificultan un manejo adecuado de la situación, asimismo aporta al cuidado de la integridad física y especialmente, personal de bomberos.

##### **Autocuidado Psicológico**

Según Guerra et al. (2008) como se citó en Brito-Ayala y Velasco-García (2022), se define al autocuidado como el proceso de promoción, prevención y tratamiento de un propio estado psicológico saludable, por lo cual, por un lado, es un instrumento que permite desarrollar mecanismos que prevengan el desgaste emocional en todos los aspectos y contextos de su vida, como también, se considera un medio a alcanzar estados positivos en aspectos físicos,

intelectuales y sociales. Considerando esto, el autocuidado requiere el conocimiento, aplicación de estrategias y planes para minimizar el impacto negativo en su salud mental, en el desarrollo integral del ser humano.

Villanueva-Burgos (2022), indica que autocuidado supone responsabilidad del individuo sobre su salud y se refiere a un conjunto de actividades que la persona debe realizar de manera consciente para mantener su vida, su salud y su bienestar con las prácticas de autocuidado cambian dependiendo de la situación y de la cultura e incluyen la capacidad individual de uno de comportarse y elegir sobre su salud a partir de sus conocimientos, habilidades, valores, motivación, locus de control y sentido de eficacia.

De esta manera se puede inferir que el autocuidado busca como finalidad el bienestar integral del ser humano, para lograr enfrentar situaciones que generen malestar o incomodidad a través de múltiples estrategias que permitirán establecer límites, comportamientos y acciones dirigidas a mantener el equilibrio psicológico y físico del individuo.

El autocuidado es una estrategia de prevención y promoción de conductas saludables, que lleva a la persona a convertirse en gestor de su propia salud, fomentando así, su autocontrol y su autonomía. Por lo que el estado de salud de una persona depende, en gran medida, de los cuidados que se brinde así misma (Cancio-Bello et al., 2019 como se citó en Toral-Simó, 2021). En este sentido, el cuidado y autocuidado al personal que se encuentra en primera línea es una tarea prioritaria que debe ser abordada de manera integral. Vincula varios actores y diferentes acciones de acuerdo con el tipo de intervención realizada como lo son los eventos peligrosos como emergencias y desastres. Situaciones que requieren una intervención inmediata y eficiente ya que las acciones pueden hacer la diferencia entre la vida y la muerte de alguna persona. (CRE, 2018)

Bajo esta consideración, es importante comprender que, si bien los equipos de respuesta resultan claves, su cuidado y su preservación resulta aún más clave, pues su trabajo no acabará

con esa intervención, sino por el contrario, esa es una de tantas experiencias de participación. (Sutil et al., 2018)

De acuerdo con Parada-Torres (2009), el cuidado de la salud de los emergencistas debe iniciarse preventivamente y continuarse durante la intervención en situaciones críticas, inmediatamente después y en los días y semanas siguientes, ya que el estrés excesivo se acumula, convirtiéndose en un factor de riesgo personal.

Por ello, las instituciones deben poner énfasis en la elaboración de programas preventivos que permitan el autocuidado de sus integrantes, dentro y fuera del área laboral, desde potenciar los hábitos saludables, las actividades de ocio, fomentar los vínculos sociales y demás estrategias que ayuden a generar resiliencia y fortalezas personales, para la gestión del estrés y la promoción y cuidado de la salud (Sutil et al., 2018).

Consecuentemente varias herramientas de salud se pueden usar para respaldar los comportamientos de autocuidado en el personal de primera línea. Estas intervenciones tienen un enorme potencial para promover la participación de la persona y se ha descubierto que las intervenciones de autocuidado mejoran la atención, la autoeficacia, el comportamiento saludable (calidad del sueño, dieta, actividad física, salud mental) así como, la estabilidad emocional y mental. (Brito-Ayala & Velasco-García, 2022)

Es así como, se evidencia que cuidar de uno mismo implica una serie de conductas, autocontrol, decisiones, proyectos, capacidades y habilidades que exigen acciones para la promoción de la salud y el uso de recursos para enfrentar los riesgos de enfermarse física y psicológicamente. (Martín et al., 2022)

### **Estrategias de autocuidado.**

“Las estrategias son aquellas actividades orientadas a ser empleadas como un método de defensa para reducir los niveles de estrés durante las diversas acciones que el individuo efectúa a lo largo de las situaciones vividas” (CRE, 2018).



Por consiguiente, “las estrategias son empleadas con la finalidad de que quienes intervienen en situaciones que demanden altos niveles de estrés, se conviertan en un contingente que ayude a nivelar los mismos y pueda adaptarse a dichos contextos” (Martillo-Salas y Quintana-Ortiz, 2020).

De esta manera, en un estudio realizado sobre el cuidado y autocuidado como factores protectores de la salud mental del personal operativo del CBDMQ en Quito, aplicado a 697 bomberos, el 59.4% del personal operativo, está seguro de cómo cuidarse adecuadamente para su edad, el 25% en cambio no está seguro de si tiene el conocimiento suficiente para hacerlo y solo el 15.6% reconoce que no tiene estas herramientas.

Así mismo, en cuanto a las estrategias de autocuidado que la persona debe realizar cuando enfrenta una situación de salud, el 62.1% de los bomberos, refiere que es capaz no solo de modificar sus hábitos, sino de adoptarlos y mantenerlos. El 30% modifica sus hábitos temporalmente mientras recupera su estado de salud y el 7.9% no realiza ninguna modificación a los hábitos, asumiendo que puede llevar su vida como si no estuviera enfermo. (Gallegos-Guerrero, 2023)

El control y manejo del estrés no es una lista de acciones a seguir de manera rígida. Son pautas que si desarrollamos y practicamos de manera diaria y con las particularidades que se apliquen a cada uno de nosotros, nos permitirán manejar de mejor forma las situaciones de presión a las que estamos expuestos cotidianamente.

“Las pautas que a continuación se describen, promueven un estilo de vida más saludable y se recomienda incluirlas de manera cotidiana para fortalecer los recursos con los que haremos frente a las situaciones difíciles” (CRE, 2018):

- Red de apoyo: son todas aquellas personas a las que considere importantes en su vida y con las que podría contar en caso de necesitarlas. Por ejemplo, mantener contacto y

apoyo de su familia, amigos, compañeros de trabajo, estudios, pareja, organismos de protección (policía, bomberos), grupos de afiliación, etc.

- Capacidad de disfrutar: existen muchas formas de sentir placer y cada una de ellas constituyen la mejor forma de descargar la tensión: tener hobbies y practicarlos, tener un tiempo de descanso y desconexión. Es importante que identifique lo valioso que pueden ser las actividades que realiza, ya que en muchas situaciones sencillas puede hallar placer, por ejemplo, disfrutar del aroma del café mientras lo bebe, dejarse sorprender por paisajes, aprender, reír, escuchar la música de su preferencia, etc.
- Tolerancia a la frustración: identifique como hace frente a las situaciones que le desagradan, le molestan e incluso le limitan a hacer lo que desea, ¿cómo reacciona?
- Proyectos -metas: son los planes que visualiza, planifica y que le llenan de satisfacción porque a través de ellos logra nuevos conocimientos, relaciones interpersonales, rédito económico, entre otros. Los proyectos o metas no solo se refieren a logros profesionales, sino por el contrario le recomendamos mantener una mente abierta a los distintos componentes de su vida: familia, academia, salud, pareja, espiritualidad, economía, profesión, ocio, etc., cada uno de ellos constituyen su proyecto de vida y su construcción es permanente.

Mientras tanto, “las estrategias de autocuidado” para Marín-Urbe et al. (2017) son:

- Estilos de Afrontamiento de Apoyo Emocional: tienen como función la regulación emocional que incluye los esfuerzos por modificar el malestar y manejar los estados emocionales evocados por el acontecimiento estresante mediante la empatía y entendimiento del otro, en este sentido como una persona cercana dentro del contexto inmediato al acontecimiento estresante. (Collodero-Gómez et al., 2007)

Consecuentemente, según Sereno-Campoblanco (2019), en un estudio realizado sobre los modos de afrontamiento del estrés de los bomberos voluntarios en Perú, aplicado a

32 bomberos, indica que, el 56,3% utiliza la búsqueda de apoyo emocional de forma frecuente, el 31,3% usa dependiendo de las circunstancias y el 12,6% muy pocas veces.

- Negación: describe la ausencia de aceptación del problema y su evitación por distorsión o desfiguración del mismo en el momento de su valoración, comportándose como si el problema no existiera, se trata de no pensar en él y alejarse de manera temporal de las situaciones que se relacionan con el problema como medida para tolerar el estado emocional que se genera. (Gantiva-Díaz et al., 2010)

De la misma forma, un estudio sobre los estilos de afrontamiento al estrés de los integrantes del cuerpo general de bomberos en el Perú, aplicado a 300 participantes, revela que más de la mitad de encuestados (65%) obtuvo un nivel regular de estilo de afrontamiento de la negación, mientras que aproximadamente una tercera parte (32%) obtuvo un nivel inadecuado. (More-Moreno, 2021)

- “Uso De Sustancias: Propensión a refugiarse en el consumo de alcohol u otras sustancias con el propósito de sentirse mejor ante la situación que genera estrés” (García et al., 2020).
- “Estrategia de Afrontamiento Disfuncional: Son aquellas estrategias que no disminuyen el nivel de amenaza percibido por el individuo, tales como evitación cognitiva, parálisis y descontrol emocional” (Gómez-Maqueo et al., 2020).
- Apoyo Social: Se define como el grado en que la persona tienen una red de amigos y familiares que pueden facilitarle una salida a las frustraciones y temores, proporcionar ayuda en momentos difíciles y que, además, pueden funcionar como amortiguadores en el impacto que el estrés genera en la salud mental. (García-Alonso y Medina-Gómez, 2016)

Así mismo, de acuerdo al estudio realizado por Gallegos-Guerrero (2023), acerca del cuidado y autocuidado como factores protectores de la salud mental del personal

operativo del CBDMQ en Quito, aplicado a 697 bomberos, demostró que el 85.9% de los encuestados refieren contar con amigos cercanos, mientras que el 15.9% no los poseen; del mismo modo, en lo que respecta a las relaciones familiares el 60% la siente como un soporte y apoyo; el 35% las califica como buenas, pero que la persona resuelve sola sus problemas y el 5% las describe como distantes y refieren no tener una relación cercana con su familia; finalmente, el 18.2% manifiesta que no sabe qué es una red de apoyo eficiente; el 29.6% tiene poca gente cercana y el 52.2% siente que tiene una buena red de apoyo. Lo que configura una base sólida como factor protector al momento de enfrentar las situaciones de crisis tanto personales como laborales.

- “Humor: Capacidad de reír o de hacer bromas a pesar de las situaciones estresantes, incluso haciendo burlas de estas” (García et al., 2020).
- “Autoinculpación: Reprocharse y culpabilizarse por la situación ocurrida” (García et al., 2020).
- “Religión: El rezo y la oración se consideran como estrategia para tolerar el problema o para generar soluciones ante el mismo. Soportada en la creencia de un Dios paternalista, el cual interviene en todas las situaciones estresantes” (Gantiva-Díaz et al., 2010).
- “Auto Distracción: Capacidad de poder concentrarse en otros proyectos o en otras actividades con el fin de conseguir concentrarse en otros asuntos y no en el estresor” (García et al., 2020).
- “Desahogo: Capacidad de reflexionar en el propio malestar emocional, junto a la tendencia de expresar o canalizar esos sentimientos” (García et al., 2020).

## **Emociones**

Para conocer a las emociones, Goleman (1996), afirmó que "Estas son en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado

la evolución, sugiriendo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción" (p.24), y que la emoción "se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan" (p.331). Goleman señaló además que existen algunas emociones primarias: ira, tristeza, temor, placer, amor, sorpresa, disgusto y vergüenza. Cotrufo y Ureña (2018) aportan desde la neurociencia y consideran que las emociones "son un conjunto de cambios que se dan a nivel fisiológico, cognitivo, subjetivos y motores" (p.18) y surgen de una percepción consciente o inconsciente a partir de las circunstancias y de la realidad concreta (estímulos) en la que interactúa una persona. (Uribe-Kajat et al., 2021)

Por otra parte, Soto y García (2019), sostienen que "Las emociones son estados neurofisiológicos de los individuos que permiten la autorregulación en situaciones de peligro, son respuestas biológicas del organismo a vivir un acontecimiento o presenciar un evento crítico".

Existen ocho emociones básicas como son la alegría, la ira, el miedo, la tristeza, la aceptación, la sorpresa, la anticipación y la aversión. Al haber distintos grados de intensidad de las mismas, surgen las emociones secundarias como fruto de diferentes combinaciones. (Torró y Pozo 2010, como se citó en Jiménez, 2022)

Las emociones se desarrollan a lo largo del tiempo, en periodos que implican transacciones entre las personas y las situaciones en las que se encuentran. Desde esta perspectiva, se considera que los ciclos incluyen una secuencia de situaciones atención-evaluación y respuesta, comenzando con un evento psicológicamente significativo ya sea externo o interno que atrae la atención y la evaluación, provocando cambios relacionados con la experiencia, comportamiento y respuestas fisiológicas.

Por otra parte, también se percibe a las emociones como una experiencia multidimensional pues abarca diversas características significativas conocidas como sistemas de respuesta, las

cuales son: cognitivo/ subjetivo, conductual/ expresivo y fisiológico/ adaptativo. Para poder comprender mejor el fenómeno de la emoción es importante reconocer estos tres aspectos, pues como se describió anteriormente, las emociones surgirán a partir de la interpretación que la persona haga acerca de la situación reconociéndola como positiva o negativa basándose en todas aquellas experiencias que ha tenido a lo largo del tiempo y que le permiten responder de manera específica a la situación cognitivo/subjetivo, es decir evocar respuestas que le sean funcionales para responder de manera eficaz a las demandas de la situación presentada conductual/expresivo, buscando con ello la estabilidad del organismo y el sentimiento de bienestar, lo cual, como consecuencia permitirá el óptimo desarrollo del sujeto en el medio fisiológico/adaptativo. (Gargurevich, 2015 como se citó en Fuentes García, 2022)

Según el autor Gargurevich como se citó en Fuentes-García (2022), “los componentes básicos de una emoción que interactúan simultáneamente para dar respuesta a una interpretación subjetiva” pueden clasificarse de la siguiente manera:

- El sentimiento: es el componente subjetivo, que da significado a la emoción (implica actividad cognitiva).
- La activación del cuerpo: es la activación hormonal y autonómica que prepara y regula al cuerpo para la acción.
- El propósito: es el aspecto motivacional de la emoción.
- La expresión social: es el aspecto comunicacional de la emoción, lo que todos los demás pueden notar a simple vista (la expresión facial, por ejemplo).

Para distinguir y organizar los distintos conceptos vinculados con las emociones se propone considerar al afecto como un término general que incluye estados afectivos como: a) las emociones positivas y negativas (ej. alegría y tristeza), b) las respuestas de estrés, como respuestas negativas no específicas ante acontecimientos prolongados y difíciles de enfrentar, y c) los estados de ánimo, como respuestas más extendidas, difusas, con mayor

impacto en la cognición y menor impacto en las acciones que las emociones (ej. irritabilidad, depresión y euforia). Esta diferenciación permite incluir dentro de la categoría más amplia de regulación afectiva conceptos tales como: a) la regulación emocional (ej. gestionar la ira o incrementar la alegría), b) el afrontamiento (ej. afrontar un proceso de duelo), y c) la regulación del estado de ánimo (ej. gestionar o mejorar el ánimo depresivo) (Gross, 2014 como se citó en De los Santos, 2022). Por lo tanto, “manejar emociones en situaciones de emergencia es relevante dado a las circunstancias actuales y los problemas psicosociales que se han presentado” (Soto García, 2019).

Por consiguiente, con lo referente al estado del arte, se encontró un estudio sobre estrés postraumático e inteligencia emocional en 120 bomberos de Venezuela, que indica que, el 46% de los bomberos poseen una escasa claridad emocional, lo cual expresa que ellos no logran percibir correctamente sus emociones y por ende podrían desconocer el origen de las mismas; en contraparte un 36% goza de una adecuada claridad, es decir, pueden reconocer y posiblemente conozcan la situación que les generó la emoción. Finalmente, un 18% son dueños de una excelente claridad emocional lo que les permite detectar y determinar que sienten eficazmente. (Escobar y González, 2019)

Por otra parte, Hernández-Barrera (2020), en un estudio sobre afecciones psicológicas que padecen los bomberos municipales después de una atención de emergencia, aplicado a 18 personas en Guatemala, señala que en cuanto a las emociones prevalecientes que llegan a sentir, el 17% de los bomberos indicaron sentir ira, el 28% sienten tristeza y el 55% restante indicó sentir miedo, en tal virtud se determinó que, según lo establecido en el marco teórico, el personal de bomberos municipales teme al momento de acudir a una emergencia, suponiendo no tener la capacidad de salvaguardar la vida de las víctimas o no ser capaces de cumplir con las exigencias de

la emergencia.

Por último, se concluye que los aspectos relativos al reconocimiento, así como los componentes y situaciones que estimulan la manifestación de las emociones y la forma de expresividad de estas, va a depender de los detonantes contextuales que existan alrededor de cada individuo. En este sentido, los bomberos como personal que está expuesto a un sin fin de situaciones y escenarios como lo son las emergencias y desastres y que le provoca una tensión emocional, le es necesario mantener una adecuada gestión emocional y una búsqueda de estrategias de autocuidado.

### **Gestión emocional**

“La gestión emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas” (Consejo de Salud Ocupacional, 2021).

Así mismo, “es el proceso a través del cual los individuos toman decisiones sobre sus emociones, influenciándolas para experimentar aquellas que les permitan alcanzar metas tanto personales como sociales” (Gómez-Pérez y Calleja-Bello, 2016). También se puede aseverar que “es la capacidad para utilizar las emociones de forma adecuada y tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento” (Pérez-Escoda et al., 2020).

A la vez, se sostiene que la gestión de las emociones puede producir variaciones en la latencia, el tiempo de subida, la magnitud, la duración o la compensación de la respuesta emocional. Este proceso puede ser intrínseco, cuando se trata de gestionar las propias emociones, o extrínseco (Gross, 2014 como se citó en De los Santos, 2022). Del mismo modo, “hay muchas estrategias de gestión emocional, las cuales pueden darse incluso al mismo tiempo (consciente o inconscientemente), para el logro del objetivo” (Gross & Thompson, 2007; Gross, 2014 como se citó en Rodríguez-Vásquez, 2021).



Consecuentemente, para que este proceso funcione exitosamente se debe completar una adecuada integración de estrategias de gestión emocional que impliquen una homeostasis en el individuo con respecto al nivel de intensidad de cada emoción que se llegue a experimentar en el momento, así también, se conseguirá la toma de conciencia de los procesos cognitivos, emocionales y comportamentales, que se crean a partir de las diferentes situaciones, que como individuos se está expuesto, así como, la búsqueda de una respuesta más adaptativa ante las mismas.

Así, se asevera que la gestión emocional exitosa es un logro del desarrollo, ya que requiere que el individuo tenga cierta experiencia de vida y que haya pasado por un proceso paulatino de interiorización de las estrategias regulatorias, permitiéndole tomar decisiones, eficaces y eficientes, sobre las emociones propias y las de los demás. (Gómez-Pérez y Calleja-Bello, 2016)

Castillo-Guasch (2021), señala algunos “aspectos de la gestión emocional”:

- Ya que la emoción de por sí cuenta con mecanismos autorregulatorios, ocasiona que la emoción no prevalezca por un periodo prolongado de tiempo, ya que implica no solo una carga cognitiva, sino igual desgaste físico.
- La valencia e intensidad de la emoción experimentada puede movilizar o paralizar al individuo.
- Las estrategias de gestión emocional son de gran ayuda para modificar la emoción.
- La gestión emocional puede ser individual o social. La individual son procesos de monitoreo y evaluación de las propias emociones con el propósito de modificar la intensidad y duración.

Se reconoce que en la gestión emocional individual interfieren las creencias del individuo, con respecto a las emociones y su expresión, sus recursos regulatorios, personalidad, apreciación en la ejecución de las estrategias y su autoeficacia percibida. Mientras que la

gestión emocional social refiere a las transacciones emocionales ocurridas dentro de un evento o situación social, teniendo como propósito inhibir y modificar una respuesta emocional para lograr una comunicación con otras personas y llegar a alguna meta colectiva.

En consecuencia, se cita un estudio acerca de los rasgos de personalidad y su influencia en los estilos de afrontamiento ante el estrés laboral frente a situaciones de emergencia de los miembros del cuerpo de bomberos de la ciudad de Latacunga, aplicado a 51 bomberos, que señala como resultado del análisis, que el 43,1 % posee una alta estabilidad emocional, igualmente se expone que otro 43,1% tiene una estabilidad emocional promedio, por otra parte un 5,9 % tiene una muy alta estabilidad emocional y finalmente, el 7,8 % tiene una estabilidad emocional baja, resultados que se relacionan con una adecuada gestión emocional y conocimiento sobre este aspecto. (Moreno-Cruz, 2018)

Por otra parte, otro estudio referente a las relaciones interpersonales y el clima organizacional en el cuerpo de bomberos del Cantón Pujilí de la provincia de Cotopaxi, demuestra que, los 35 colaboradores que representan el 100%, señala que 19 pertenecen al 54% rara vez mantienen o realizan el dialogo interior para controlar su estado emocional, mientras que 7 pertenecen al 20% a veces lo realiza, mientras que 3 pertenecen al 9% casi siempre y 1 pertenece al 3% siempre mantiene una conversación interior. Interpretación Dentro de la institución se ha podido evidenciar que gran parte de los colaboradores actúan sin analizar o son muy impulsivos al momento de compartir o expresar sus emociones estos aspectos perjudican directamente en los colaboradores desencadenando en la desintegración de los grupos de trabajo a consecuencia que agrede inconscientemente a las personas con quienes ejerce sus actividades. (Porrás-Pulluquitin, 2018)

Consecuentemente, Fuentes-García (2022) desarrollaron un “modelo que describe a

la autorregulación emocional como un proceso que incluye cuatro aspectos esenciales”:

- La situación relevante: la que puede ser externa (eventos o exigencias ambientales) o interna (representaciones mentales).
- La atención: en la que se da una selección de los elementos más significativos de una situación.
- La evaluación: la que depende de la relevancia de la situación.
- La respuesta emocional: la que, por efectos de la retroalimentación, modifica la situación relevante.

Según Soto-García (2019):

- Es importante identificar las emociones conflictivas.
- Los individuos deben desarrollar habilidades que permitan el reconocimiento emocional.
- La educación emocional debe comenzar en el microsistema (familia) para promover conductas apropiadas y procurar el bienestar socioemocional. Desde el macrosistema se requieren políticas públicas que le den importancia al manejo emocional no solo desde la conceptualización e interpretación del término, sino desde la adecuada aplicación técnica en las instituciones y dependencias sean estas públicas o privadas.
- Para lograr una adecuada gestión de emociones es necesario que los profesionales que están primera línea controlen sus propias emociones porque en situaciones de emergencia los individuos tienden a reaccionar de forma caótica ante la circunstancia y sus respuestas no son totalmente predecibles. El autocontrol de los intervinientes es de gran relevancia.

Conjuntamente, lo relevante del gestionar las emociones es que existen formas de manejar las mismas que hacen referencia a la manera de cómo se logra mantener un equilibrio entre aspectos relacionados al proceso de gestión emocional, de esta manera se reconoce que existen algunas maneras de gestionar las emociones que se utilizan con frecuencia para enfrentar situaciones que comprometan y exijan un equilibrio interno.

### **Maneras de gestionar las emociones según Telenmanchala Medrana (2020):**

Se reconoce como manera de gestión emocional la capacidad del individuo para moderar sus emociones en respuesta a un evento determinante con el fin de poder obtener los resultados deseados de dicho evento y con ello conseguir una homeostasis del sujeto con relación al contexto en el cual se encuentra involucrado. (Cano, 2012 como se citó en Fuentes-García, 2022)

De esta manera es imprescindible para el personal de primera línea como son los bomberos, poseer estrategias para manejar sus propias emociones, por lo que se ven expuestos a una serie de situaciones que requieren el conocer y gestionar de las mismas de manera adecuada, para que dichas situaciones no generen en ellos una repercusión y afectación significativa.

### **Según Telenmanchala Medrana (2020), son las siguientes:**

- Aceptación de la responsabilidad: esfuerzo cognitivo que le permite reconocer a la persona el rol que tiene en el origen y mantenimiento del problema. En un primer momento acepta el papel que juega en el problema, para posteriormente resignarse a la realidad de tener que convivir con el mismo;

Con referencia a la aceptación de la responsabilidad, se relaciona con un estudio sobre Cuidado y Autocuidado como factores protectores de la salud mental del personal operativo del CBDMQ en Quito, aplicado a 697 bomberos, que habla sobre la motivación y satisfacción, elementos relacionados con la aceptación de la responsabilidad, así se muestra que el 48.39% correspondiente a 15 personas, expresan sentirse motivados y satisfechos a nivel profesional, lo que permite un mejor desempeño y actuación ante las urgencias de la sociedad, son sujetos que aman su vocación y están a gusto con el cargo que desempeñan. (Gallegos-Guerrero, 2023)

- Distanciamiento: intentos de alejarse del problema, evitando pensar en el mismo, con

el fin de atenuar las consecuencias emocionales negativas que se experimenta por la amenaza;

- Autocontrol: esfuerzos por el control de las reacciones emocionales desagradables, expresándolas abiertamente, con el fin de reducir la tensión;

Consecuentemente, con lo que respecta a distanciamiento y autocontrol, se halló un estudio de Venezuela que habla sobre el comportamiento de la resiliencia en bomberos ante situaciones de desastre, aplicado a 36 bomberos, señala que, las estrategias de afrontamiento más comunes empleadas en la muestra estudiada, fueron: de autocontrol 11% y distanciamiento 8.66%, dirigidas al control emocional, la huida y evitación se ha asociado a personas con bajos niveles de resiliencia en estudios revisados. (Aldana-Vilas y Borrego-Toledo, 2022)

- Reevaluación positiva: apreciar los aspectos positivos, presentes y futuros, que conlleva la situación problemática;
- Centradas en la evitación: consiste en aplazar o posponer cualquier actividad que le permita hacer frente al problema, a su vez negando la existencia (pensamientos irreales) de un problema o desplazándola con actividades como: beber, fumar, consumir drogas, comer en exceso, entre otras.

### **Importancia de la gestión emocional para el autocuidado psicológico**

Se sabe de ante mano que la gestión emocional no es innata, sino que es algo que se aprende a lo largo de la vida. Se trata de un aprendizaje que incluye habilidades tan importantes como comprender, controlar y modificar sentimientos y emociones propias, pero también permite comprender mejor cómo se siente otra persona (empatía).

Una correcta gestión emocional permite manejar nuestro universo emocional que está lleno de sentimientos y emociones variadas que aportan a la calidad de vida, ya que implica que una persona sea capaz de regular las emociones a consecuencia de situaciones y escenarios que

detonan reacciones emocionales que involucran mayor control en unas y menor en otras.

Por otra parte, con respecto al autocuidado, se hace referencia al mismo de manera individualizada considerado como muy valorado y un componente central de la personalidad autónoma y responsable. Guiados por la ética del cuidado, los entendimientos alternativos del autocuidado conciben el cuidado de sí mismo como una práctica relacional e interdependiente de cuidar de sí mismo y de los demás juntos. (Étienne, 2018 como se citó en Villanueva-Burgos, 2021)

La importancia de gestionar las emociones como un medio de autocuidado se valora positivamente y se hace ineludible en consideración con las demandas del contexto, es decir que en los acontecimientos, las situaciones y las acciones que detonen reacción emocional se deberá recurrir a estrategias de autocuidado, y que estas, respondan a las necesidades de manera adecuada ante los demás, porque actuarán en relación con el sentido colectivo, y adicionalmente evaluarán positivamente su calidad de vida subjetiva, en consecuencia, posiblemente manifestarán niveles suficientes de salud mental, que a su vez repercutirá de manera efectiva en su estado de salud somática por medio de la adopción y práctica de hábitos saludables estrechamente relacionados con el labor o desempeño del trabajo que se realice, así como, las relaciones interpersonales y contextos cercanos. (Acosta, 2017 como se citó en Villanueva-Burgos, 2021)

A diferencia de otros ámbitos laborales, quienes se encuentran en primera línea, ya sean bomberos y paramédicos están expuestos a situaciones en las cuales los escenarios y las exigencias son muy altas. Este es el caso de los eventos peligrosos como emergencias y desastres. Situaciones que requieren una intervención inmediata y eficiente, ya que, las acciones pueden hacer la diferencia entre la vida y la muerte de alguna persona, en este punto es en donde radica la relevancia del reconocimiento y gestión emocional en el personal que se encuentra en primera línea de la mano con este tipo de circunstancias que están comprometidos en su diario vivir, así mismo, este proceso de manejar las emociones se relaciona directamente con procesos de

autocuidado y a su vez del uso de estrategias que permitan el cuidar la salud integral y estado psicológico general. (Cruz Roja Ecuatoriana [CRE], 2018).

Finalmente, la importancia de la gestión emocional para el autocuidado psicológico en los bomberos, radica en una relación de complementación entre ambas, en donde la una no puede actuar sin la intervención de la otra, por lo que, si no hay una gestión de emociones adecuada, proceso que tiene varias implicaciones cognitivas, emocionales y comportamentales, no habrá autocuidado que provoque bienestar y adaptación a las circunstancias que se requieran, en este sentido de modo que se pueda hacer frente y superar situaciones que puedan llegar a afectar mayormente la funcionalidad del sujeto, igualmente, como la implicación del trabajo que realizan los bomberos demanda el constante contacto con situaciones de riesgo no solo a nivel físico, sino a nivel psicológico, concluyentemente la gestión adecuada de las emociones conjuntamente con la disposición de un abanico de estrategias que permitan el autocuidado psicológico, va a permitir al bombero mantener un equilibrio y calidad en su vida así como mantener bienestar psicológico sin que afecte a las diferentes aristas de su diario vivir, como amigos, familia y demás contextos.

En definitiva, se infiere que la gestión emocional es un proceso clave para generar autocuidado que facilite no solo la adaptación a diferentes contextos y circunstancias, sino que, este pueda facilitar un estilo de vida adecuado y niveles óptimos de funcionalidad a nivel integral, mismos que servirán de base para enfrentar circunstancias de cualquier índole, así como, proporcionar una calidad de vida acertada al momento de lidiar con presiones y demandas de los diferentes ámbitos existentes, es por eso que se debe tener claro que es el autocuidado y considerar sus elementos más relevantes, tal como el uso de estrategias que permitan llegar al mismo.

### **¿Por qué es necesario la creación de una guía para el autocuidado de la salud mental a través de la gestión de emociones?**

Según el Ministerio de Salud Pública (MSP, 2020), la implementación de una guía tiene como objetivo principal ayudar a las personas afectadas, familiares y primeros respondedores

a recuperar el control y afrontar con el mayor equilibrio emocional esta emergencia de salud mundial.

La intervención psicológica en crisis se orienta hacia la expresión de los sentimientos y experiencias internas de la persona que se relaciona con el evento o eventos que provocaron el desajuste, facilita la elaboración del duelo ante la pérdida, en ocasiones de bienes materiales, pero en otros casos ante la irreparable pérdida de un ser querido. (Gómez del Campo, 1994)

La guía de estrategias de autocuidado y de gestión emocional plantea acciones destinadas a ser un marco de protección para que el interviniente reduzca sus niveles de estrés durante las diferentes acciones que realice y pueda procesar la situación vivida. Permitiéndole realizar nuevas participaciones sin que esto afecte su desempeño laboral ni a otras áreas de su vida personal. (CRE, 2018)

Por lo tanto, Sánchez-Orjuela (2022), en su estudio sobre, la implementación del sistema de gestión-seguridad y salud en el trabajo para los bomberos voluntarios en Colombia y en Latinoamérica, aplicado a 525 bomberos, indica que, 45% de los cuerpos de bomberos que si cuentan con sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo no cuentan con personal calificado para la ejecución de SG-SST.

Por otro lado, Hernández-Barrera (2020), en su estudio sobre afecciones psicológicas que padecen los bomberos municipales después de una atención de emergencia realizado a 18 bomberos en Guatemala, señala que el 17% respondió que no es necesario tener un equilibrio interno, mientras que el 83% restante respondió que sí, esto evidencia la falta de atención de personal de la salud mental enfocada al personal de bomberos municipales, de los cuales un alto porcentaje indican que si requieren de atención psicológica debido a las labores que desempeñan, así como la falta de una guía.

El diseño de una de guía de estrategias de autocuidado y de gestión emocional para el



personal del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca, servirá como un medio de contención y ayuda para el restablecimiento emocional, de igual forma, se utilizará para la prevención de cualquier posible repercusión a nivel psicológico, sin excluir la posibilidad de solicitar atención psicológica inmediata, con el objetivo de estabilizar y restituir el adecuado funcionamiento como profesional sin que se vea afectado en su desenvolvimiento laboral, así como, sin que se establezca repercusiones negativas dentro de su contexto familiar y a nivel social en general.

## V. Variables y dimensiones

**Tabla 1**

*Variables y dimensiones*

<b>Variables Independientes</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Categorías</b>
<b>Estrategias de autocuidado</b> Es la capacidad de cuidar y escuchar de manera empática y activa al otro.	<b>Apoyo emocional</b>	Es la capacidad de cuidar y escuchar de manera empática y activa al otro.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es la capacidad de cuidar y escuchar de manera empática y activa al otro.</li> <li>2. Es una forma de cuidarnos, cuyo objetivo principal es ofrecer confort, atención y bienestar a nosotros mismos.</li> <li>3. Es el aislamiento temporal para calmarse y sentirse mejor.</li> </ol>
			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Muy Frecuentemente</li> <li>2. Ocasionalmente</li> <li>3. Nunca</li> </ol>
			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sí, es una estrategia.</li> <li>2. En ciertas ocasiones, puede ser una estrategia.</li> <li>3. No es una estrategia.</li> </ol>

<b>Negación de Emociones</b>	Es la necesidad de no enfrentar sentimientos como enojo, impotencia, tristeza y frustración, por vergüenza o miedo.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es la necesidad de no enfrentar sentimientos como enojo, impotencia, tristeza y frustración, por vergüenza o miedo.</li> <li>2. Es evitar conflictos y realidades sin asumir que son importantes.</li> <li>3. Consiste en enfrentar los conflictos adecuadamente sin ignorar las emociones.</li> </ol>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Muy Frecuentemente</li> <li>2. Ocasionalmente</li> <li>3. Nunca</li> </ol>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sí, es una estrategia.</li> <li>2. En ciertas ocasiones, puede ser una estrategia.</li> <li>3. No es una estrategia.</li> </ol>
<b>Apoyo Social</b>	Es la disponibilidad de ayuda procedente de otras personas.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es tener un grupo de amigos cercanos para desfogarse, compartir ideas y sentimientos</li> <li>2. Es la disponibilidad de ayuda procedente de otras personas.</li> <li>3. Es el sentirse aislado por otras personas.</li> </ol>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Muy Frecuentemente</li> <li>2. Ocasionalmente</li> <li>3. Nunca</li> </ol>

**Gestión de emociones** Es el conjunto de procesos psicológicos que permiten identificar nuestras emociones.

**Aceptación de responsabilidad emocional**

Es asumir las consecuencias de los propios actos, aceptando y reconociendo las emociones que estos me generan

1. Sí, es una estrategia.
2. En ciertas ocasiones, puede ser una estrategia.
3. No es una estrategia.

- 
1. Es reconocer y entender las emociones que me genera una situación difícil.
  2. Es el esfuerzo cognitivo que le permite reconocer a la persona el rol que tiene en el origen y mantenimiento del problema.
  3. Es asumir las consecuencias de los propios actos, aceptando y reconociendo las emociones que estos me generan

- 
1. Muy Frecuentemente
  2. Ocasionalmente
  3. Nunca

- 
1. Sí, es muy importante.
  2. En ciertas ocasiones, puede ser importante.
  3. No es importante.
-

**Distanciamiento  
emocional**

Es un proceso personal en el que alguien esconde consciente o inconscientemente sus emociones, y mantiene las distancias con las emociones de las demás personas.

1. Son intentos de alejarse y evitar el problema.
2. Es un proceso personal en el que alguien esconde consciente o inconscientemente sus emociones, y mantiene las distancias con las emociones de las demás personas.
3. Es ignorar las emociones del otro y centrarme en las mías.

1. Muy Frecuentemente
2. Ocasionalmente
3. Nunca

1. Sí, es una manera de gestionar las emociones.
2. En ciertas ocasiones, puede ser una manera de gestionar las emociones.
3. No es una manera de gestionar las emociones.

**Autocontrol emocional**

Consiste en gestionar nuestros sentimientos y comportamientos para controlar las emociones y así poder expresarlas de manera adecuada

1. Son los esfuerzos por el control de las reacciones emocionales desagradables, expresándolas abiertamente, con el fin de reducir la tensión.
2. Es reaccionar adecuadamente ante las presiones.
3. Consiste en gestionar nuestros sentimientos y comportamientos para controlar las emociones y así poder expresarlas de manera adecuada

- 
1. Muy Frecuentemente
  2. Ocasionalmente
  3. Nunca

- 
1. Sí, es una manera de gestionar las emociones.
  2. En ciertas ocasiones, puede ser una manera de gestionar las emociones.
  3. No es una manera de gestionar las emociones.

---

**¿Considera relevante el diseño de una guía de estrategias de autocuidado y de gestión emocional**

**¿Le gustaría conocer estrategias de autocuidado que le permitan gestionar las emociones?**

- Si, estoy interesado/a
  - No estoy interesado/a
-

**orientado al  
personal del  
Benemérito  
Cuerpo de  
Bomberos  
Voluntarios de  
la ciudad de  
Cuenca?**

---

**¿Se orientaría en una  
guía para el  
autocuidado que le  
permita gestionar sus  
emociones?**

- Si, estoy interesado/a
- No estoy interesado/a

---

**¿Le gustaría contar  
con una guía de  
estrategias de  
autocuidado y de  
gestión emocional?**

- Si, estoy interesado/a
- No estoy interesado/a

---

*Nota.* Variables de acuerdo al planteamiento de los objetivos, Estrategias de autocuidado  
Gestión emocional y Consideraciones para la guía.

### **Preguntas de investigación**

**P1.** ¿Cuáles son las estrategias de autocuidado en el personal asalariado del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca?

**P2.** ¿Cuál es la manera de gestionar las emociones en el personal asalariado del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca?

### **Hipótesis**

**H1.** Las estrategias de autocuidado que el personal asalariado del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca cuenta, es la estrategia de afrontamiento disfuncional, uso de sustancias como el consumo de alcohol y negación.

**H2.** La manera de gestionar las emociones en el personal asalariado del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca es a través del distanciamiento y las centradas en la evitación.



## **VI. Marco Metodológico**

### **Tipo de estudio**

El tipo de investigación que se revisó es cuantitativo y descriptivo de corte transversal. Descriptivo, porque según Hernández-Sampieri, Fernández-Collada y Baptista-Lucio (2014), esta busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis, de esta manera pretende medir o recoger información de forma independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refiere, por lo tanto en el presente se buscó explicar detalladamente las características correspondientes al grupo estudiado con base en la información que se recolectó en torno al tema propuesto; de corte transversal porque recolectó datos en un solo momento, en un tiempo único, es decir, su propósito fue describir variables y analizar su incidencia e interrelación en el momento dado.

### **Tipo de diseño**

Con un diseño no experimental cualitativo, por consiguiente, se utilizó la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación, consecuentemente estas se realizaron sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observaron los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos. (Hernández-Sampieri, Fernández-Collada y Baptista-Lucio, 2014)

### **Tipo de muestra**

El tipo de muestra que se utilizó es no probabilístico puesto que, “la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos de los investigadores” (Hernández-Sampieri, Fernández-Collada y Baptista-Lucio, 2014).

## VII. Población y Muestra

**Tabla 2**

*Población y Muestra del personal Operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca*

<b>Nombre de la Institución</b>	<b>Unidad Administrativa</b>	<b>Puesto Institucional</b>	<b>Edad</b>	<b>Género</b>	<b>Etnia</b>	<b>Instrucción formal</b>	<b>Tiempo de servicio</b>
Cuerpo de Bomberos de Cuenca	Operativa	Bombero	25	Femenino	Mestizo	Superior	De 3 años en adelante
Cuerpo de Bomberos de Cuenca	Operativa	Bombero	39	Femenino	Mestizo	Secundaria	De 3 años en adelante
Cuerpo de Bomberos de Cuenca	Operativa	Bombero	54	Masculino	Mestizo	Superior	De 3 años en adelante
Cuerpo de Bomberos de Cuenca	Operativa	Bombero	29	Femenino	Mestizo	maestría	De 3 años en adelante
Cuerpo de Bomberos de Cuenca	Operativa	Bombero	37	Femenino	Mestizo	Superior	De 7 a 12 meses
Cuerpo de Bomberos de Cuenca	Operativa	Bombero	35	Masculino	Mestizo	Superior	De 1 a 3 años
Cuerpo de Bomberos de Cuenca	Operativa	Bombero	41	Masculino	Mestizo	Tecnológico	De 3 años en adelante
Cuerpo de Bomberos de Cuenca	Operativa	Bombero	30	Masculino	Mestizo	Secundaria	De 3 años en adelante
Cuerpo de Bomberos de Cuenca	Operativa	Bombero	28	Masculino	Mestizo	Tecnológico	De 1 a 3 años
Cuerpo de Bomberos de Cuenca	Operativa	Bombero	30	Masculino	Mestizo	Cuarto Nivel	De 1 a 3 años

Cuerpo de Bomberos de Cuenca	Operativa	Bombero	37	Masculino	Mestizo	Superior	De 3 años en adelante
Cuerpo de Bomberos de Cuenca	Operativa	Bombero	33	Masculino	Mestizo	Tecnológico	De 3 años en adelante
Cuerpo de Bomberos de Cuenca	Operativa	Bombero	28	Masculino	Mestizo	Tecnológico	De 3 años en adelante
Cuerpo de Bomberos de Cuenca	Operativa	Bombero	27	Masculino	Mestizo	Superior	De 3 años en adelante
Cuerpo de Bomberos de Cuenca	Operativa	Bombero	32	Masculino	Mestizo	Superior	De 3 años en adelante
Cuerpo de Bomberos de Cuenca	Operativa	Bombero	40	Masculino	Mestizo	Superior	De 3 años en adelante
Cuerpo de Bomberos de Cuenca	Operativa	Bombero	61	Masculino	Mestizo	Tecnológico	De 3 años en adelante
Cuerpo de Bomberos de Cuenca	Operativa	Bombero	44	Masculino	Mestizo	Secundaria	De 3 años en adelante
Cuerpo de Bomberos de Cuenca	Operativa	Bombero	50	Masculino	Mestizo	Secundaria	De 3 años en adelante
Cuerpo de Bomberos de Cuenca	Operativa	Bombero	54	Masculino	Mestizo	Secundaria	De 3 años en adelante
Cuerpo de Bomberos de Cuenca	Operativa	Bombero	30	Masculino	Mestizo	Superior	De 3 años en adelante
Cuerpo de Bomberos de Cuenca	Operativa	Bombero	37	Masculino	Mestizo	Tecnológico	De 3 años en adelante

---

*Nota.* Se puede observar el tamaño de la muestra de 40 personas.

## **Estaciones**

- Estación 1: Coronel Vicente Tamariz Valdivieso, ubicada en el Terminal Terrestre (Armenillas y Av. España).
- Estación 2: Guayaquil, ubicada en la calle presidente Córdova 7-37 entre Luis Cordero y Borrero.
- Estación 3: Cornelio Tamariz, ubicada en la Avenida 27 de febrero y Roberto Crespo Toral.
- Estación 5 y edificio administrativo: comandante Roberto Lloret Bastidas, ubicada en la calle Rafael María Arizaga y Miguel Heredia

## **Instrumento de investigación**

La información fue recolectada a través de un cuestionario autocompletado con preguntas cerradas que permitieron calcular los resultados y alcanzar porcentajes que consigan un análisis rápido de los mismos, el cual consistió en un conjunto de preguntas, normalmente de varios tipos, preparado sistemática y cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesaron en la investigación propuesta, y que fue aplicado en formas variadas, entre las que destacan su administración a grupos, por lo tanto su objetivo principal fue obtener, de manera sistemática y ordenada, información acerca de la población y principalmente, la temática con la que se trabajó, sobre las variables objeto de la investigación. (Martínez-Zambrana, 2020)

Para la recolección de información de los participantes se recopilieron datos sociodemográficos, mismos que se incluyeron en el cuestionario de estrategias de autocuidado y gestión emocional de elaboración propia, para el personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios Cuenca, el cual sirvió como instrumento para identificar de manera eficaz lo planteado en los objetivos.

## ***Diseño Técnico Y Metodológico Para La Obtención Y Análisis De La Información***

Como programa principal, para el análisis de la información, se utilizó, Google Forms, SPSS, Jamovi y Microsoft Excel (2023), porque se consideran herramientas que proporcionan resúmenes visuales de alto nivel, tendencias y patrones que permitieron establecer mejores resultados en cuanto a la obtención de la información que requirió la investigación.

### **Aspectos éticos**

Se realizó una solicitud de autorización dirigida al capitán Sixto Heras Abril del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca, con el objetivo de acceder a la muestra y a la información que refleje datos relevantes para el proceso de investigación, cabe mencionar que los datos que se obtuvieron se manejaron con la respectiva confidencialidad.

Así mismo, se aplicó un consentimiento informado al personal operativo (bomberos) de las estaciones seleccionadas, como medio de aprobación para participar en la presente investigación (Ver anexo 2). Cabe mencionar que la participación en la misma fue de manera voluntaria y autorizada por la institución del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca.

### **Criterios De Inclusión**

- Personal operativo del cuerpo de bomberos que se encuentren en las estaciones del casco urbano.
- Hombres y mujeres que formen parte del personal operativo del cuerpo de bomberos en las estaciones del casco urbano.

### **Criterios De Exclusión**

- El personal voluntario del cuerpo de bomberos (bomberos voluntarios de Cuenca)
- El personal administrativo del cuerpo de bomberos.
- El personal operativo del cuerpo de bomberos que se encuentren en las estaciones fuera del casco urbano

### VIII. Descripción de los Datos Producidos

**Tabla 3**

*Datos Sociodemográficos*

<b>Datos sociodemográficos</b>			
Variable	Valor	Frecuencia	Porcentaje
Edad	25 a 35	15	37,5%
	36 a 45	17	42,5%
	46 a 55	7	17,5%
	56 a 65	1	2,5%
Género	Femenino	6	15,0%
	Masculino	34	85,0%
Nivel de instrucción	maestría	1	2,5%
	Primaria	1	2,5%
	Secundaria	11	27,5%
	Superior	15	37,5%
	Tecnológico	11	27,5%
	Tercer nivel	1	2,5%
Tiempo de servicio	De 1 a 3 años	7	17,5%
	De 1 a 6 meses	1	2,5%
	De 3 años en adelante	31	77,5%
	De 7 a 12 meses	1	2,5%
Nombre de la Estación en la que labora	Comandante Roberto Lloret Bastidas Estación #5	12	30,0%
	Cornelio Tamariz Estación #3	12	30,0%
	Crnl. Vicente Tamariz	7	17,5%
	Valdivieso Estación #1		

Guayaquil Estación #2                      9                      22,5%

*Nota.* Información obtenida del cuestionario de estrategias de autocuidado y maneras de gestionar las emociones, aplicado a la muestra.

**Tabla 4**

*Emociones prevalecientes en los participantes, de acuerdo a los datos sociodemográficos*

<b>Agradecido</b>	<b>Género</b>	<b>Edad</b>	<b>Instrucción</b>	<b>Servicio</b>	<b>Estación</b>	<b>Frec.</b>	<b>% Total</b>			
5 días a la semana	Fem.	25 a 35	Superior	De 3 años en adelante	Cornelio	1	3.1 %			
					Tamariz					
					Estación #3					
					Comandante					
					Roberto Lloret					
	Mas.	25 a 35	Superior	De 3 años en adelante	Bastidas	1	3.1 %			
					Estación #5					
					De 1 a 3 años			Guayaquil	1	3.1 %
					Estación #2					
					maestría			Crnl. Vicente		
Tamariz										
Valdivieso										
Mas.	25 a 35	Superior	De 3 años en adelante	Estación #1	1	3.1 %				
				Comandante						
				Roberto Lloret						
				Bastidas						
		Tecnológico	De 3 años en adelante	Tecnológico	De 3 años en adelante	Estación #5	1	3.1 %		
						Cornelio				
						Tamariz				
						Estación #3				
Mas.	25 a 35	Tecnológico	De 3 años en adelante	Guayaquil	1	3.1 %				
				Estación #2						
Mas.	25 a 35	Tecnológico	De 1 a 3 años	Comandante	1	3.1 %				
				Roberto Lloret						
				Bastidas						

		Estación #5						
36 a 45	Secundaria	De 3 años en adelante	Cornelio	1	3.1 %			
			Tamariz					
			Estación #3					
	Primaria	De 1 a 3 años	Cornelio	1	3.1 %			
			Tamariz					
			Estación #3					
	Superior	De 3 años en adelante	Cornelio	2	6.3 %			
			Tamariz					
			Estación #3					
	36 a 45			Comandante	1	3.1 %		
				Roberto Lloret				
				Bastidas				
Estación #5								
Crnl. Vicente								
Tamariz								
Valdivieso								
Estación #1								
Guayaquil								
Estación #2								
De 1 a 3 años				Cornelio			1	3.1 %
				Tamariz				
	Estación #3							
Tecnológico	De 3 años en adelante	Comandante	1	3.1 %				
		Roberto Lloret						
		Bastidas						
De 3 años en adelante		Estación #5	1	3.1 %				
		Crnl. Vicente						
		Tamariz						
De 3 años en adelante		Valdivieso	1	3.1 %				
		Estación #1						



			Guayaquil	1	3.1 %
			Estación #2		
		De 1 a 3 años	Cornelio		
			Tamariz	1	3.1 %
			Estación #3		
		De 3 años en adelante	Comandante Roberto Lloret	2	6.3 %
			Bastidas		
			Estación #5		
			Crnل. Vicente		
			Tamariz	1	3.1 %
			Valdivieso		
			Estación #1		
			Guayaquil	1	3.1 %
			Estación #2		
		De 1 a 3 años	Guayaquil	1	3.1 %
			Estación #2		
		De 3 años en adelante	Cornelio		
46 a 55	Tecnológico		Tamariz	1	3.1 %
			Estación #3		
			Comandante Roberto Lloret	1	3.1 %
			Bastidas		
			Estación #5		
		De 3 años en adelante	Cornelio		
	Secundaria		Tamariz	1	3.1 %
			Estación #3		
			Crnل. Vicente		
			Tamariz	1	3.1 %
			Valdivieso		
			Estación #1		
		De 1 a 6 meses	Crnل. Vicente	1	3.1 %
			Tamariz		

					Valdivieso		
					Estación #1		
				De 3	Cornelio		
			Tercer nivel	años en	Tamariz	1	3.1 %
				adelante	Estación #3		
					Crnl. Vicente		
		56 a		De 1 a 3	Tamariz	1	3.1 %
		65	Secundaria	años	Valdivieso		
					Estación #1		
					Total	33	80%

*Nota.* Información obtenida del cuestionario de estrategias de autocuidado y maneras de gestionar las emociones, aplicado a la muestra.

### Tabla 5

*Emociones prevalecientes en los participantes, de acuerdo a los datos sociodemográficos*

Sentirse bien	Género	Edad	Instrucción	Servicio	Estación	Frec.	% Total
5 días a la semana	Fem.	25 a 35	Superior	De 3 años en adelante	Cornelio	1	3.3 %
					Tamariz		
					Estación #3		
					Comandante Roberto	1	3.3 %
				Lloret			
				Bastidas			
					Estación #5	1	3.3 %
				De 1 a 3 años	Guayaquil		
					Estación #2		
					Crnl. Vicente	1	3.3 %
			Maestría	De 3 años en adelante	Tamariz		
					Valdivieso		

Mas.	25 a 35	Superior	De 3 años en adelante	Estación #1				
				Comandante				
				Roberto				
					Lloret	1	3.3 %	
					Bastidas			
					Estación #5			
					Guayaquil			
					Estación #2	1	3.3 %	
			Tecnológico	De 3 años en adelante	Cornelio			
					Tamariz	1	3.3 %	
					Estación #3			
					Comandante			
				De 1 a 3 años	Roberto			
					Lloret	1	3.3 %	
					Bastidas			
				Estación #5				
		Secundaria	De 3 años en adelante	Cornelio				
					Tamariz	1	3.3 %	
					Estación #3			
		Primaria	De 1 a 3 años	Cornelio				
					Tamariz	1	3.3 %	
					Estación #3			
	36 a 45	Superior	De 3 años en adelante	Cornelio				
						Tamariz	2	6.7 %
						Estación #3		
						Comandante		
						Roberto		
						Lloret	1	3.3 %
				Bastidas				
				Estación #5				
				Cml.				
				Vicente	1	3.3 %		
				Tamariz				

		Valdivieso		
		Estación #1		
		Guayaquil	2	6.7 %
		Estación #2		
	De 1 a 3 años	Cornelio		
		Tamariz	1	3.3 %
		Estación #3		
		CrnL.		
	De 3 años en adelante	Vicente		
		Tamariz	1	3.3 %
		Valdivieso		
		Estación #1		
		Guayaquil	1	3.3 %
		Estación #2		
	De 1 a 3 años	Cornelio		
		Tamariz	1	3.3 %
		Estación #3		
		Comandante		
	De 3 años en adelante	Roberto		
		Lloret	2	6.7 %
		Bastidas		
		Estación #5		
		CrnL.		
		Vicente		
		Tamariz	1	3.3 %
		Valdivieso		
		Estación #1		
		Guayaquil	1	3.3 %
		Estación #2		
	De 1 a 3 años	Guayaquil	1	3.3 %
		Estación #2		
46 a		De 3 años en adelante		
55	Tecnológico	Cornelio	1	3.3 %
		Tamariz		

				Estación #3			
				Comandante			
				Roberto			
				Lloret	1	3.3 %	
				Bastidas			
				Estación #5			
				Crnl.			
				Vicente			
		Secundaria	De 1 a 6 meses	Tamariz	1	3.3 %	
				Valdivieso			
				Estación #1			
				Cornelio			
		Tercer nivel	De 3 años en adelante	Tamariz	1	3.3 %	
				Estación #3			
				Crnl.			
				Vicente			
	56 a 65	Secundaria	De 1 a 3 años	Tamariz	1	3.3 %	
				Valdivieso			
				Estación #1			
				Total	30	75%	

*Nota.* Información obtenida del cuestionario de estrategias de autocuidado y maneras de gestionar las emociones, aplicado a la muestra.

**Tabla 6**

*Emociones prevalecientes en los participantes, de acuerdo con los datos sociodemográficos*

<b>Optimista</b>	<b>Género</b>	<b>Edad</b>	<b>Instrucción</b>	<b>Servicio</b>	<b>Estación</b>	<b>Frec.</b>	<b>% total</b>
5 días a la semana	Fem.	25 a 35	Superior	De 3 años en adelante	Cornelio	1	3.4 %
					Tamariz		
					Estación #3		
5 días a la semana	Fem.	25 a 35	Superior	De 1 a 3 años	Guayaquil	1	3.4 %
					Estación #2		

Mas.	25 a 35	Superior	De 3 años en adelante	Comandante		
				Roberto Lloret	1	3.4 %
				Bastidas		
		Tecnológico	De 3 años en adelante	Estación #5		
				Guayaquil	1	3.4 %
				Estación #2		
	Comandante		Cornelio			
			Tamariz	1	3.4 %	
			Estación #3			
	36 a 45	Superior	De 3 años en adelante	Guayaquil	1	3.4 %
				Estación #2		
				Comandante		
Secundaria		De 1 a 3 años	Roberto Lloret	1	3.4 %	
			Bastidas			
			Estación #5			
Primaria	De 3 años en adelante	Cornelio				
		Tamariz	1	3.4 %		
		Estación #3				
36 a 45	Superior	De 1 a 3 años	Cornelio			
			Tamariz	1	3.4 %	
			Estación #3			
	Comandante	De 3 años en adelante	Cornelio			
			Tamariz	2	6.9 %	
			Estación #3			
		Roberto Lloret	1	3.4 %		
		Bastidas				
		Estación #5				
Crnl. Vicente	De 3 años en adelante	Tamariz	1	3.4 %		
		Valdivieso				
		Estación #1				
Guayaquil	1	3.4 %				

		Estación #2		
	De 1 a 3 años	Cornelio Tamariz	1	3.4 %
		Estación #3		
		Comandante		
	De 3 años en adelante	Roberto Lloret Bastidas	1	3.4 %
		Estación #5		
		Crn. Vicente		
		Tamariz	1	3.4 %
		Valdivieso		
		Estación #1		
		Guayaquil	1	3.4 %
		Estación #2		
	De 1 a 3 años	Cornelio Tamariz	1	3.4 %
		Estación #3		
		Comandante		
	De 3 años en adelante	Roberto Lloret Bastidas	2	6.9 %
		Estación #5		
		Crn. Vicente		
		Tamariz	1	3.4 %
		Valdivieso		
		Estación #1		
		Guayaquil	1	3.4 %
		Estación #2		
	De 1 a 3 años	Guayaquil	1	3.4 %
		Estación #2		
	De 3 años en adelante	Cornelio Tamariz	1	3.4 %
46 a 55	Tecnológico	Estación #3		

				Comandante			
				Roberto Lloret	1	3.4 %	
				Bastidas			
				Estación #5			
				Crnl. Vicente			
	Secundaria	De 1 a 6 meses		Tamariz	1	3.4 %	
				Valdivieso			
				Estación #1			
	Tercer nivel	De 3 años en adelante		Cornelio			
				Tamariz	1	3.4 %	
				Estación #3			
				Crnl. Vicente			
56 a 65	Secundaria	De 1 a 3 años		Tamariz	1	3.4 %	
				Valdivieso			
				Estación #1			
				<b>Total</b>	29	72.5 %	

*Nota.* Información obtenida del cuestionario de estrategias de autocuidado y maneras de gestionar las emociones, aplicado a la muestra.

**Tabla 7**

*Emociones menos prevalentes en los participantes, de acuerdo a los datos sociodemográficos*

Avergonzado	Género	Edad	Instrucción	Servicio	Estación	Frec.	% Total
de 1 a 3 días	Fem.	25 a 35	Secundaria	De 3 años en adelante	Comandante Roberto Lloret Bastidas Estación #5	1	2.6 %
			Superior	De 1 a 3 años	Guayaquil Estación #2	1	2.6 %



			De 3 años en adelante	Comandante Roberto Lloret Bastidas Estación #5 Cornelio Tamariz Estación #3	1	2.6 %
			De 7 a 12 meses	Comandante Roberto Lloret Bastidas Estación #5	1	2.6 %
		maestría	De 3 años en adelante	Cornel. Vicente Tamariz Valdivieso Estación #1	1	2.6 %
Mas.	25 a 35	Primaria	De 1 a 3 años	Cornelio Tamariz Estación #3	1	2.6 %
			De 3 años en adelante	Cornelio Tamariz Estación #3	1	2.6 %
		Superior	De 3 años en adelante	Comandante Roberto Lloret Bastidas Estación #5 Guayaquil Estación #2	3	7.7 %
			De 1 a 3 años	Comandante Roberto Lloret Bastidas Estación #5 Cornelio Tamariz	1	2.6 %
		Tecnológico	De 1 a 3 años	Comandante Roberto Lloret Bastidas Estación #5 Cornelio Tamariz	1	2.6 %

			Estación #3		
			Guayaquil	1	2.6 %
			Estación #2		
36 a 45	Secundaria	De 1 a 3 años	Guayaquil	1	2.6 %
			Estación #2		
		De 3 años en adelante	Comandante Roberto Lloret Bastidas	2	5.1 %
			Estación #5		
			Crnل. Vicente Tamariz Valdivieso	1	2.6 %
			Estación #1		
			Guayaquil	1	2.6 %
			Estación #2		
	Superior	De 1 a 3 años	Cornelio Tamariz	1	2.6 %
			Estación #3		
		De 3 años en adelante	Comandante Roberto Lloret Bastidas	1	2.6 %
			Estación #5		
			Cornelio Tamariz	2	5.1 %
			Estación #3		
			Crnل. Vicente Tamariz Valdivieso	1	2.6 %
			Estación #1		
			Guayaquil	2	5.1 %
			Estación #2		
	Tecnológico	De 1 a 3 años	Cornelio Tamariz	1	2.6 %

			Estación #3		
			Comandante		
		De 3 años	Roberto Lloret	1	2.6 %
		en	Bastidas		
		adelante	Estación #5		
			Crn. Vicente		
			Tamariz	1	2.6 %
			Valdivieso		
			Estación #1		
			Guayaquil	2	5.1 %
			Estación #2		
			Crn. Vicente		
46 a 55	Secundaria	De 1 a 6	Tamariz	1	2.6 %
		meses	Valdivieso		
			Estación #1		
		De 3 años	Cornelio		
		en	Tamariz	1	2.6 %
		adelante	Estación #3		
			Crn. Vicente		
			Tamariz	1	2.6 %
			Valdivieso		
			Estación #1		
		De 3 años	Comandante		
	Tecnológico	en	Roberto Lloret	1	2.6 %
		adelante	Bastidas		
			Estación #5		
			Cornelio		
			Tamariz	1	2.6 %
			Estación #3		
		De 3 años	Cornelio		
	Tercer nivel	en	Tamariz	1	2.6 %
		adelante	Estación #3		
56 a 65	Secundaria	De 1 a 3	Crn. Vicente	1	2.6 %

años	Tamariz		
	Valdivieso		
	Estación #1		
	Total	39	97.5%

*Nota.* Información obtenida del cuestionario de estrategias de autocuidado y maneras de gestionar las emociones, aplicado a la muestra.

### Tabla 8

*Emociones menos prevalentes en los participantes, de acuerdo a los datos sociodemográficos*

Culpable	Género	Edad	Instrucción	Servicio	Estación	Frec.	% Total
1 a 3 días	Fem.	25 a 35	Superior	De 3 años en adelante	Cornelio Tamariz Estación #3 Comandante	1	2.7 %
					Roberto Lloret Bastidas Estación #5	1	2.7 %
				De 1 a 3 años	Guayaquil Estación #2 Comandante	1	2.7 %
				De 7 a 12 meses	Roberto Lloret Bastidas Estación #5 Comandante	1	2.7 %
			Secundaria	De 3 años en adelante	Roberto Lloret Bastidas Estación #5	1	2.7 %
			maestría	De 3 años en adelante	Crnl. Vicente Tamariz Valdivieso Estación #1	1	2.7 %

Mas.	25 a 35	Superior	De 3 años en adelante	Comandante	Roberto Lloret	3	8.1 %
				Bastidas Estación #5			
				Guayaquil Estación #2	1		
		Tecnológico	De 3 años en adelante	Cornelio Tamariz Estación #3	1	2.7 %	
				Comandante			
	36 a 45	Primaria	De 1 a 3 años	Comandante	Roberto Lloret	1	2.7 %
				Bastidas Estación #5			
		Superior	De 3 años en adelante	Cornelio Tamariz Estación #3	1	2.7 %	
				Cornelio Tamariz Estación #3	2	5.4 %	
				Comandante			
36 a 45	Superior	De 3 años en adelante	Comandante	Roberto Lloret	1	2.7 %	
			Bastidas Estación #5				
			Crn. Vicente Tamariz Valdivieso Estación #1				
			Guayaquil Estación #2	2			5.4 %
			Cornelio Tamariz Estación #3	1			2.7 %
36 a 45	Secundaria	De 3 años en adelante	Comandante	Roberto Lloret	2	5.4 %	
			Bastidas Estación #5				
			Crn. Vicente	1			2.7 %

			Tamariz		
			Valdivieso		
			Estación #1		
			Guayaquil	1	2.7 %
			Estación #2		
		De 1 a 3 años	Guayaquil	1	2.7 %
			Estación #2		
			Comandante		
		De 3 años en adelante	Roberto Lloret	1	2.7 %
	Tecnológico		Bastidas Estación #5		
			Crn. Vicente		
			Tamariz	1	2.7 %
			Valdivieso		
			Estación #1		
			Guayaquil	2	5.4 %
			Estación #2		
		De 1 a 3 años	Cornelio Tamariz	1	2.7 %
			Estación #3		
		De 3 años en adelante	Cornelio Tamariz	1	2.7 %
46 a 55	Secundaria		Estación #3		
			Crn. Vicente		
			Tamariz	1	2.7 %
			Valdivieso		
			Estación #1		
			Crn. Vicente		
			Tamariz	1	2.7 %
			Valdivieso		
			Estación #1		
		De 3 años en adelante	Cornelio Tamariz	1	2.7 %
	Tecnológico		Estación #3		
			Comandante	1	2.7 %
			Roberto Lloret		

					Bastidas Estación #5		
			Tercer nivel	De 3 años en adelante	Cornelio Tamariz Estación #3	1	2.7 %
					Cornel. Vicente Tamariz Valdivieso Estación #1	1	2.7 %
56 a 65	Secundaria	De 1 a 3 años					
					Total	37	92.5%

*Nota.* Información obtenida del cuestionario de estrategias de autocuidado y maneras de gestionar las emociones, aplicado a la muestra.

### Tabla 9

*Emociones menos prevalentes en los participantes, de acuerdo a los datos sociodemográficos*

Asustado	Género	Edad	Instrucción	Servicio	Estación	Frec.	% Total
1 a 3 días	Fem.	25 a 35	Superior	De 3 años en adelante	Cornelio Tamariz Estación #3 Comandante Roberto Lloret Bastidas Estación #5	1	2.6 %
				De 1 a 3 años	Guayaquil Estación #2 Comandante Roberto Lloret Bastidas Estación #5	1	2.6 %
				De 7 a 12 meses	Roberto Lloret Bastidas Estación #5	1	2.6 %
			Secundaria	De 3 años en	Comandante Roberto	1	2.6 %

			adelante	Lloret Bastidas Estación #5		
			De 3 años en adelante	Crnl. Vicente Tamariz Valdivieso Estación #1 Comandante	1	2.6 %
Mas.	25 a 35	Superior	De 3 años en adelante	Roberto Lloret Bastidas Estación #5	2	5.3 %
				Guayaquil Estación #2	1	2.6 %
		Secundaria	De 3 años en adelante	Cornelio Tamariz Estación #3	1	2.6 %
		Tecnológico	De 3 años en adelante	Cornelio Tamariz Estación #3 Guayaquil Estación #2 Comandante	1	2.6 %
			De 1 a 3 años	Roberto Lloret Bastidas Estación #5	1	2.6 %
			De 1 a 3 años	Cornelio Tamariz Estación #3	1	2.6 %
	36 a 45	Superior	De 3 años en adelante	Cornelio Tamariz Estación #3	2	5.3 %



		Comandante		
		Roberto		
		Lloret	1	2.6 %
		Bastidas		
		Estación #5		
		Crnl. Vicente		
		Tamariz	1	2.6 %
		Valdivieso		
		Estación #1		
		Guayaquil	2	5.3 %
		Estación #2		
	De 1 a 3 años	Cornelio		
		Tamariz	1	2.6 %
		Estación #3		
		Comandante		
	De 3 años en adelante	Roberto		
Secundaria		Lloret	2	5.3 %
		Bastidas		
		Estación #5		
		Crnl. Vicente		
		Tamariz	1	2.6 %
		Valdivieso		
		Estación #1		
		Guayaquil	1	2.6 %
		Estación #2		
		Guayaquil	1	2.6 %
		Estación #2		
		Comandante		
	De 3 años en adelante	Roberto		
Tecnológico		Lloret	1	2.6 %
		Bastidas		
		Estación #5		
		Crnl. Vicente	1	2.6 %

			Tamariz		
			Valdivieso		
			Estación #1		
			Guayaquil	2	5.3 %
			Estación #2		
		De 1 a 3 años	Cornelio		
			Tamariz	1	2.6 %
			Estación #3		
		De 3 años en adelante	Cornelio		
46 a 55	Secundaria		Tamariz	1	2.6 %
			Estación #3		
			Crn. Vicente		
			Tamariz	1	2.6 %
			Valdivieso		
			Estación #1		
			Crn. Vicente		
			Tamariz	1	2.6 %
			Valdivieso		
			Estación #1		
		De 3 años en adelante	Cornelio		
	Tecnológico		Tamariz	1	2.6 %
			Estación #3		
			Comandante		
			Roberto		
			Lloret	1	2.6 %
			Bastidas		
			Estación #5		
		De 3 años en adelante	Cornelio		
	Tercer nivel		Tamariz	1	2.6 %
			Estación #3		
			Crn. Vicente		
56 a 65	Secundaria	De 1 a 3 años	Tamariz	1	2.6 %
			Valdivieso		

Estación #1

Total	38	95%
-------	----	-----

---

*Nota.* Información obtenida del cuestionario de estrategias de autocuidado y maneras de gestionar las emociones, aplicado a la muestra.

## IX. Presentación de los Resultados Descriptivos

**Tabla 10**

*Estrategias de autocuidado en el personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca. (apoyo emocional, negación emocional y apoyo social)*

<b>Preguntas</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Frec.</b>	<b>%</b>
<b>¿Qué es para usted las estrategias de autocuidado?</b>	Manejar de mejor forma las situaciones de presión	11	27,5%
	Realizar actividades para el mantenimiento de su vida	18	45,0%
	Se basan en cuidar las emociones, reconocerlas y no evadirlas	11	27,5%
<b>Apoyo emocional</b>			
<b>¿Qué es para usted apoyo emocional?</b>	Capacidad de cuidar y escuchar empáticamente y activa al otro	27	67,5%
	Cuidarnos, ofrecer confort, atención y bienestar a uno mismos	13	32,5%
	Aislamiento temporal para calmarse y sentirse mejor	0	0,0%
<b>¿Con qué frecuencia busca apoyo emocional?</b>	Muy Frecuentemente	1	2,5%
	Nunca	9	22,5%
	Ocasionalmente	30	75,0%
<b>Considera que el apoyo emocional es una estrategia de autocuidado</b>	En ciertas ocasiones.	16	40,0%
	No es una estrategia.	3	7,5%
	Sí, es una estrategia.	21	52,5%
<b>Negación de emociones</b>			
<b>¿Qué es para usted la negación de emociones?</b>	Enfrentar los conflictos sin ignorar las emociones.	2	5,0%

	Es evitar conflictos y realidades sin asumir que son importantes.	9	22,5%
	No enfrentar sentimientos negativos por vergüenza o miedo.	29	72,5%
<b>¿Con qué frecuencia utiliza la negación emocional?</b>	Muy Frecuentemente	2	5,0%
	Nunca	15	37,5%
	Ocasionalmente	23	57,5%
<b>Considera que la negación emocional es una estrategia de autocuidado</b>	En ciertas ocasiones.	17	42,5%
	No es una estrategia.	18	45,0%
	Sí, es una estrategia.	5	12,5%
<b>Apoyo Social</b>			
<b>¿Qué es para usted el apoyo social?</b>	Disponibilidad de ayuda procedente de otras personas	26	65,0%
	Amigos cercanos para desfogarse, compartir ideas y sentimientos	14	35,0%
	Sentirse aislado por otras personas.	0	0,0%
<b>¿Con qué frecuencia tiene apoyo social?</b>	Muy Frecuentemente	8	20,0%
	Nunca	10	25,0%
	Ocasionalmente	22	55,0%
<b>Considera que el apoyo social es una estrategia de autocuidado</b>	En ciertas ocasiones	17	42,5%
	No es una estrategia	5	12,5%
	Sí, es una estrategia	18	45,0%

*Nota.* Información obtenida del cuestionario de estrategias de autocuidado y maneras de gestionar las emociones, aplicado a la muestra.

### **Tabla 11**

*Maneras de gestionar las emociones (aceptación de la responsabilidad emocional, distanciamiento emocional y autocontrol emocional) en el personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca*

<b>Preguntas</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Frec.</b>	<b>%</b>
<b>¿Qué es para usted gestionar emociones?</b>	Ser conscientes de las emociones que sentimos, aceptarlas y regularlas	16	40,0%
	Conjunto de procesos psicológicos que permiten identificar nuestras emociones.	20	50,0%
	Diversos esfuerzos para librarse de experiencias emocionales negativas.	4	10,0%
<b>Aceptación de responsabilidad emocional</b>			
<b>¿Qué es para usted la aceptación de la responsabilidad emocional?</b>	Asumir consecuencias, aceptando las emociones que me generan	23	57,5%
	Reconocer el rol que tiene en el origen y mantenimiento del problema	4	10,0%
	Reconocer y entender las emociones que genera una situación difícil	13	32,5%
<b>¿Con qué frecuencia es usted responsable emocional?</b>	Muy Frecuentemente	20	50,0%
	Nunca	3	7,5%
	Ocasionalmente	17	42,5%
<b>Considera que aceptar la responsabilidad emocional es importante.</b>	En ciertas ocasiones.	7	17,5%
	No es importante.	1	2,5%
	Sí, es muy importante.	32	80,0%
<b>Distanciamiento emocional</b>			
<b>¿Qué es para usted el distanciamiento emocional?</b>	Es ignorar las emociones del otro y centrarme en las mías.	3	7,5%
	Esconder sus emociones y mantenerlas distantes de los demás.	27	67,5%

	Son intentos de alejarse y evitar el problema.	10	25,0%
<b>¿Con qué frecuencia utiliza el distanciamiento emocional?</b>	Muy Frecuentemente	3	7,5%
	Nunca	7	17,5%
	Ocasionalmente	30	75,0%
<b>Considera que el distanciamiento emocional es una manera de gestionar las emociones.</b>	En ciertas ocasiones.	16	40,0%
	No es una manera.	11	27,5%
	Sí, es una manera.	13	32,5%
<b>Autocontrol emocional</b>			
	Control de reacciones emocionales desagradables, para reducir la tensión.	9	22,5%
<b>¿Qué es para usted el autocontrol emocional?</b>	Es reaccionar adecuadamente ante las presiones.	13	32,5%
	Gestionar sentimientos y comportamientos para expresarlas adecuadamente.	18	45,0%
<b>¿Con qué frecuencia utiliza el autocontrol emocional?</b>	Muy Frecuentemente	15	37,5%
	Nunca	2	5,0%
	Ocasionalmente	23	57,5%
<b>Considera que el autocontrol emocionales una manera de gestionar las emociones.</b>	En ciertas ocasiones.	10	25,0%
	No es una manera.	1	2,5%
	Sí, es una manera.	29	72,5%

*Nota.* Información obtenida del cuestionario de estrategias de autocuidado y maneras de gestionar las emociones, aplicado a la muestra.

## **Tabla 12**

*Relevancia del diseño de una guía de estrategias de autocuidado y de gestión emocional orientado al personal del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios del cuidado de Cuenca*

<b>Preguntas</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Frec.</b>	<b>%</b>
<b>¿Le gustaría conocer estrategias de autocuidado que le permitan gestionar las emociones?</b>	No estoy interesado/a	6	15,0%
	Si, estoy interesado/a	34	85,0%
<b>¿Se orientaría en una guía para el autocuidado que le permita gestionar sus emociones?</b>	No estoy interesado/a	5	12,5%
	Si, estoy interesado/a	35	87,5%
<b>¿Le gustaría contar con una guía de estrategias de autocuidado y de gestión emocional?</b>	No estoy interesado/a	4	10,0%
	Si, estoy interesado/a	36	90,0%

*Nota.* Información obtenida del cuestionario de estrategias de autocuidado y maneras de gestionar las emociones, aplicado a la muestra.



## X. Análisis de Resultado

La población establecida para el estudio fue de 40 miembros del personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca, que constan de 6 mujeres y 34 hombres, pertenecientes a las 4 estaciones ubicadas dentro del casco urbano, mismos que participaron de manera libre y voluntaria.

Con respecto a la distribución de los participantes en las estaciones referenciadas anteriormente, se obtuvo que en la Estación 1 llamada Coronel Vicente Tamariz Valdivieso, se encontraron a 7 participantes que corresponde a 17,5 %; de la Estación 2 llamada Guayaquil, se encontraron a 9 participantes que corresponde al 22,5 %; en cuanto a la Estación 3 llamada Cornelio Tamariz se encontraron a 12 participantes que corresponde al 30%; finalmente, con referencia a la Estación 5 llamada Comandante Roberto Lloret Bastidas se encontraron 12 participantes que corresponden al 30%. Con respecto al género de los participantes, se evidencia que existe una predominancia de participantes hombres, con un 85% por sobre las participantes mujeres que representa un 15% con referencia a la edad de los participantes, se obtuvieron los siguientes resultados, con una predominancia del 42,5% la edad de 36 a 45 años, seguidamente con un 37,5% la edad de 25 a 35 años, posteriormente con el 17,5% que reflejan las edades de 46 a 55 años y finalmente, con un 2,5% exponen las edades de 56 a 65 años. Con respecto a la distribución del nivel de instrucción de los participantes, se obtuvieron como resultados los siguientes datos, con una prevalencia del 37,5% señalaron que poseen un nivel superior de instrucción, consecuentemente el 27, 5%, señalan tener un nivel de instrucción de secundaria, seguidamente con otro 27, 5%, que indican tener un nivel de instrucción tecnológico, también se aprecia un 2,5%, que indica tener nivel de instrucción de primaria, así mismo, otro 2,5% que refiere tener tercer nivel de instrucción y, finalmente el tercer 2,5% que menciona tener maestría.

Ahora bien, a continuación se exponen los resultados del tiempo de servicio de los

participantes de las estaciones del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca, con los siguientes datos obtenidos, con un predominio del 77,5% refieren que tienen más de 3 años de tiempo de servicio, por otra parte, el 17,5% indican que tienen de 1 a 3 años de tiempo de servicio, por último el 2,5% menciona tener de 7 a 12 meses de tiempo de servicio, así mismo, el otro 2,5% señala tener de 1 a 6 meses de tiempo de servicio.

Con respecto a las emociones, se tomó en cuenta las tres prevalecientes que mencionaron sentir los participantes, las cuales corresponden a sentirse agradecidos, sentirse bien y sentirse optimistas. Estas emociones se relacionaron con los datos sociodemográficos y los resultados se pueden apreciar a continuación:

En cuanto a sentirse agradecidos, se encontró que la mayoría de los participantes, el 80% señaló sentirse agradecido más de 5 días a la semana. Entre los participantes, se observó una prevalencia de 29 hombres sobre 4 mujeres, con edades comprendidas entre los 25 y los 65 años, y con más de un año de servicio en adelante. Además, la mayoría de los participantes cuenta con un nivel de instrucción secundaria y pertenecen principalmente a la estación 3 llamada Cornelio Tamariz. En cuanto a sentirse bien, se encontró que la mayoría de los participantes el 75% señaló sentirse bien más de 5 días a la semana. Entre los participantes, se observó una prevalencia de 26 hombres sobre 4 mujeres, con edades comprendidas entre los 25 y los 65 años, y con más de un año de servicio en adelante. Además, la mayoría de los participantes cuenta con un nivel de instrucción superior y pertenecen principalmente a la estación 3 llamada Cornelio Tamariz. En cuanto a sentirse optimistas, se encontró que la mayoría de los participantes, el 72,5% señaló sentirse optimista más de 5 días a la semana. Entre los participantes, se observó una prevalencia de 27 hombres sobre 2 mujeres, con edades comprendidas entre los 25 y los 65 años, y con más de un año de servicio en adelante. Además, la mayoría de los participantes cuenta con un nivel de instrucción secundaria y pertenecen principalmente a la estación 3 llamada Cornelio Tamariz.

Asimismo, con respecto a las emociones, se tomó en cuenta las tres menos prevalentes que mencionaron sentir los participantes, las cuales corresponden a sentirse avergonzados, sentirse culpables, y sentirse asustados. Estas emociones se relacionaron con los datos sociodemográficos y los resultados se pueden apreciar a continuación:

En cuanto a sentirse avergonzados, se encontró que la mayoría de los participantes, el 97,5% señaló sentirse avergonzado de 1 a tres días a la semana. Entre los participantes, se observó una prevalencia de 33 hombres sobre 6 mujeres, con edades comprendidas entre los 25 y los 65 años, y con más de tres años de servicio en adelante. Además, la mayoría de los participantes cuenta con un nivel de instrucción secundaria y pertenecen principalmente a la estación 5 llamada comandante Lloret Bastidas. En cuanto a sentirse culpable, se encontró que la mayoría de los participantes, el 92,5 % señaló culpable de 1 a tres días a la semana. Entre los participantes, se observó una prevalencia de 31 hombres sobre 6 mujeres, con edades comprendidas entre los 25 y los 65 años, y con más de 3 años de servicio en adelante. Además, la mayoría de los participantes cuenta con un nivel de instrucción secundaria y pertenecen principalmente a la estación 5 llamada comandante Lloret Bastidas. En cuanto a sentirse asustados, se encontró que la mayoría de los participantes, el 95 % señaló sentirse asustado de 1 a tres días a la semana. Entre los participantes, se observó una prevalencia de 32 hombres sobre 6 mujeres, con edades comprendidas entre los 25 y los 65 años, y con más de tres años de servicio en adelante. Además, la mayoría de los participantes cuenta con un nivel de instrucción secundaria y pertenecen principalmente a la estación 3 llamada Cornelio Tamariz.

Con base en esta información, se ve la necesidad de diseñar una guía de estrategias de autocuidado y gestión emocional para el Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca, por lo que se realiza una breve síntesis de los resultados obtenidos para con ellos proceder a la creación de la guía.

Primero, es importante resaltar que las tres emociones que con mayor frecuencia

utilizan los bomberos son, el sentirse agradecidos, el sentirse bien y el sentirse optimistas mientras que las que con menos frecuencia utilizan son, el sentirse avergonzados, el sentirse culpables y el sentirse asustados.

Se analiza la primera estrategia de autocuidado que es el apoyo emocional. Se observa que el 32,5 % de los participantes no sabe identificar el concepto de apoyo emocional. Además, el 22,5 % indica que nunca busca apoyo emocional, mientras que el 75 % lo busca solo ocasionalmente. El 40% menciona que en ciertas ocasiones el apoyo emocional es una estrategia de autocuidado, mientras que el 7,5 % afirma que no lo es.

Mientras tanto, con respecto a la segunda estrategia de autocuidado que es la negación emocional. Se observa que el 27,5 % de los participantes no sabe identificar el concepto de negación emocional. Además, el 5% indica que utilizan muy frecuentemente la negación, mientras que el 57,5 % lo utiliza ocasionalmente. El 12,5 % menciona que la negación emocional si es una estrategia de autocuidado, mientras que el 42,5 % afirma que en ciertas ocasiones es una estrategia de autocuidado.

Con referencia a la tercera estrategia de autocuidado que es el apoyo social. Se observa que el 35 % de los participantes no sabe identificar el concepto de apoyo social. Además, el 25% indica que nunca ha tenido apoyo social, mientras que el 55 % menciona que tiene apoyo social, ocasionalmente. El 12,5 % menciona que el apoyo social no es una estrategia de autocuidado, mientras que el 42,5 % afirma que en ciertas ocasiones es una estrategia de autocuidado.

Por otro lado, con respecto a la manera de gestionar las emociones, tenemos que el 42,5% de los participantes no sabe identificar el concepto de la aceptación de la responsabilidad emocional. Además, el 7,5 % indica que nunca utilizan la aceptación de la responsabilidad social, mientras que el 42,5 % lo utiliza ocasionalmente. El 2,5 % menciona que no es importante la aceptación de la responsabilidad emocional, mientras que el 17,5 % afirma que

en ciertas ocasiones puede ser importante.

Así también, con al distanciamiento emocional, se observa que el 32,5 % de los participantes no sabe identificar el concepto de distanciamiento emocional. Además, el 7,5 % indica que utilizan muy frecuentemente el distanciamiento emocional, mientras que el 50 % lo utiliza ocasionalmente. El 32,5 % menciona que sí es una manera de gestionar las emociones, mientras que el 40 % afirma que en ciertas ocasiones puede ser una manera de gestionar las emociones.

Por último, con respecto al autocontrol emocional, se observa que el 55 % de los participantes no sabe identificar el concepto de autocontrol emocional. Además, el 5 % indica que nunca utiliza el autocontrol emocional, mientras que el 57,5 % lo utiliza ocasionalmente. El 2,5 % menciona que no es una manera de gestionar las emociones, mientras que el 25 % afirma que en ciertas ocasiones puede ser una manera de gestionar las emociones.

Con base en estos resultados, se ha visto la necesidad de diseñar una guía de estrategias de autocuidado y de gestión emocional orientada al personal Operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Cuenca. Dicha guía está compuesta por información sobre cómo reforzar las emociones positivas predominantes en los bomberos, así como reducir las emociones negativas menos prevalentes. Además, se proporciona información acerca de cómo gestionar las emociones y las maneras de hacerlo. Finalmente, se indica qué es el autocuidado y qué estrategias pueden utilizarse. Todo esto con el propósito de proporcionar psicoeducación.

## **XI. Interpretación de Resultados**

Sucintamente, en lo que refiere a estrategias de autocuidado en el personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca, se encontró que la mayoría de los bomberos con un 45% conocen sobre estrategias de autocuidado, así mismo, existe relación con los del estudio realizado por Gallegos-Guerrero en Quito, en donde el 59.4% del personal operativo, está seguro de cómo cuidarse adecuadamente, o sea conocen sobre el autocuidado, y el 62.1% de los bomberos, refiere que es capaz no solo de modificar sus hábitos, sino de adoptarlos y mantenerlos por medio de estrategias de autocuidado.

Así mismo, en el personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca se establecieron estrategias de autocuidado como, apoyo emocional, apoyo social y negación emocional.

A la vez, el personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca con un 67,5% identificó que es apoyo emocional, el 75% buscan ocasionalmente apoyo emocional; igualmente el 52,5% consideran que el apoyo emocional si es una estrategia. Mientras que en los estudios de Sereno-Campoblanco (2019), en su estudio realizado en Perú, se evidencia que el 56,3% utiliza la búsqueda de apoyo emocional como estrategia de autocuidado, de forma frecuente, el 31,3% usa dependiendo de las circunstancias y el 12,6% muy pocas veces. Por otra parte, no se han encontrado estudios con resultados específicos, sobre conceptos y si consideran o no los bomberos, como estrategia de autocuidado al apoyo emocional.

Como resultado, el 72,5% identifica que es negación emocional; sobre este punto el 57,5% menciona utilizarla ocasionalmente; de esta manera el 45% señala que no es una estrategia. Resultados que presenta una concordancia con el estudio propuesto por More-Moreno (2021) en Perú, en donde, revela que más de la mitad de encuestados (65%) obtuvo un nivel regular en la utilización de la negación como estrategia de autocuidado, mientras que el

32% obtuvo un nivel inadecuado. Por otra parte, no se han encontrado estudios con resultados específicos, sobre conceptos y si consideran o no, como estrategia de autocuidado a la negación emocional.

Sobre el apoyo social la mayoría, que representa el 65% identifica que es; el 55% señala que tiene apoyo social ocasionalmente, finalmente, el 45% consideran que el apoyo social si es una estrategia. Mientras que, comparando con elementos de los análisis estadísticos arrojados por el estudio de Gallegos-Guerrero (2023) en Quito, principalmente en el que señala que el 52,2% siente que tiene una buena red de apoyo, el 85,9% de los encuestados refieren contar con amigos cercanos, del mismo modo, en lo que respecta a las relaciones familiares, el 60% la siente como un soporte y apoyo. Por otra parte, no se han encontrado estudios con resultados específicos, sobre conceptos y si consideran o no, como estrategia de autocuidado al apoyo social.

Para conocer sobre cuáles son las emociones que sienten con mayor frecuencia durante la semana el Personal Operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos de Cuenca, la mayor parte de los participantes con el 80% reportan sentirse agradecidos de 5 a más días a la semana, seguido del 75% que refieren sentirse bien de 5 a más días a la semana, finalmente, el 72,5% comparten sentirse optimistas de 5 a más días a la semana. De esta manera, existe una prevalencia de emociones positivas predomina en los bomberos. En este sentido, los bomberos saben identificar sus emociones. Por otro lado, en comparación con el estudio realizado por Escobar y González (2019) en Venezuela, dónde el 46% de los bomberos poseen una escasa claridad emocional, lo cual expresa que ellos no logran percibir correctamente sus emociones y por ende podrían desconocer el origen de las mismas; en contraparte un 36% goza de una adecuada claridad, es decir, pueden reconocer y posiblemente conozcan la situación que les generó la emoción. Finalmente, un 18% son dueños de una excelente claridad emocional lo que les permite detectar y determinar que sienten eficazmente. Así mismo, los resultados

arrojados en cuanto a las emociones prevalecientes con lo que refieren los resultados obtenidos en el Cuerpo de Bomberos Cuenca en donde predominan las emociones como el agradecimiento, el optimismo y el sentirse bien, se hace una comparación con lo que menciona Hernández-Barrera (2020), en su estudio realizado en Guatemala, en donde el 17% de los bomberos indicaron sentir ira, el 28% sienten tristeza y el 55% restante indicó sentir miedo, en tal virtud se determinó que el personal de bomberos de Cuenca tiene una visión positiva en cuanto a sus emociones.

Por un lado, se establecieron las maneras de gestionar las emociones en el personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca, como, la aceptación de la responsabilidad emocional, el distanciamiento emocional y el autocontrol emocional.

En concordancia con la determinación de la manera de gestionar las emociones en el personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca, el 50% conoce que es gestión emocional. Con referencia a lo establecido en los resultados se puede apreciar que la mayoría de los bomberos sabe identificar las emociones, empero, la mitad no sabe que significa gestionar emociones. De acuerdo a estos resultados, se puede evidenciar una concordancia con lo que propone Porras-Pulluquitin (2018) en su estudio realizado en Cotopaxi, en el sentido en que los bomberos no saben gestionar sus emociones, ya que el 54% de los participantes de su estudio, rara vez mantienen o realizan el dialogo interior para controlar su estado emocional, el 20%, a veces tiene una conversación interior, mientras que el 9% casi siempre y el 3% siempre, porcentajes en los que se ha podido evidenciar que gran parte de los colaboradores actúan sin analizar o son muy impulsivos al momento de compartir o expresar sus emociones y por ende, gestionarlas.

Sobre la aceptación de la responsabilidad emocional, el 57,5% de los participantes identifican que es la aceptación de la responsabilidad emocional. El 50% indica utilizar la aceptación de la responsabilidad emocional frecuentemente. Por otro lado, el 80% considera



que es muy importante la aceptación de la responsabilidad emocional para comenzar a gestionar sus emociones. Resultados que se aproximan a lo que menciona Gallegos-Guerrero (2020) en su estudio realizado en Quito, ya que el 48.39%, expresan sentirse motivados y satisfechos a nivel profesional, lo que permite un mejor desempeño y actuación ante las urgencias de la sociedad, son sujetos que aman su vocación y están a gusto con el cargo que desempeñan. Elementos que se relacionan con la aceptación de la responsabilidad emocional ante cualquier situación a la que se enfrenten, esto, con el objetivo de desempeñar sus labores adecuadamente. No obstante, con respecto a estudios específicos sobre la responsabilidad emocional como manera de gestionar las emociones en los bomberos, no se encontraron resultados.

En cuanto al distanciamiento emocional se identifica que el 67,5% conoce que es distanciamiento emocional, mientras que, el 75% lo utiliza ocasionalmente; así, el 40% considera que, en ciertas ocasiones, puede ser una manera de gestionar las emociones. Mientras que, los estudios realizados por Aldana-Vilas y Borrego-Toledo (2022) en Venezuela, en dónde el 8,66 % de los bomberos utilizan el distanciamiento emocional y se ha asociado a personas con bajos niveles de resiliencia en estudios revisados. Por otra parte, no se han encontrado estudios con resultados específicos, sobre conceptos y si consideran o no, como manera de gestionar las emociones al distanciamiento emocional.

En lo que refiere al conocimiento de autocontrol emocional, existe una predominancia del 45%; seguidamente, el 57,5% indican utilizar el autocontrol emocional ocasionalmente; finalmente, el 72,5% consideran que, sí, es una manera de gestionar las emociones. Por otra parte, en el estudio realizado por Aldana-Vilas y Borrego-Toledo (2022) en Venezuela, en donde, se evidencia que, apenas el 11% de los bomberos utilizan el autocontrol emocional para gestionar las emociones. Por otra parte, no se han encontrado estudios con resultados específicos, sobre conceptos y si consideran o no, como manera de gestionar las emociones al

autocontrol emocional.

Con respecto al diseño de una guía de estrategias de autocuidado y de gestión emocional orientado al personal, la mayoría con un 85% están interesados en conocer estrategias de autocuidado que le permitan gestionar las emociones; así mismo, el 87,5% se orientarían en una guía para el autocuidado que le permita gestionar sus emociones; finalmente el 90% le gustaría contar con una guía de estrategias de autocuidado y de gestión emocional. Por lo tanto, estos resultados, tienen concordancia con el estudio realizado por Hernández-Barrera (2020) en Guatemala, en dónde se relaciona con el 17% respondió que no es necesario tener un equilibrio interno, mientras que el 83% restante respondió que sí, esto evidencia la falta de atención de personal de la salud mental enfocada al personal de bomberos, de los cuales un alto porcentaje indican que si requieren de atención psicológica debido a las labores que desempeñan, así como la falta de una guía.

## **XII. Conclusiones**

Como conclusiones tenemos que, con respecto al cumplimiento del primer objetivo específico que fue el identificar las estrategias de autocuidado en el personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca, se obtuvo que la mayoría de los participantes poseen un conocimiento parcial sobre lo que es estrategias de autocuidado emocional, además, saben diferenciar entre las que se deben utilizar y las que no, como la negación emocional, que a pesar de usarla ocasionalmente, no la consideran como estrategia de autocuidado. En cuanto al apoyo emocional y al apoyo social, si las consideran como estrategias de autocuidado emocional, de igual forma, indican utilizarlas ocasionalmente. Por último, cabe mencionar que se debería ampliar el bagaje en cuanto al autocuidado y reforzar las estrategias útiles para su desenvolvimiento profesional.

Por otro lado, ante el cumplimiento del objetivo específico dos, que fue el determinar la manera de gestionar las emociones en el personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca, se concluye que la mayoría de bomberos sabe cómo identificar sus emociones, entre las que prevalecen, el sentirse bien, sentirse agradecidos y optimistas, pero, no saben cómo gestionarlas, porque los conceptos escogidos por los participantes en el cuestionario, refleja un conocimiento parcial acerca de las maneras de gestionar las emociones, además, los participantes mencionan utilizarlas ocasionalmente. Sin embargo, consideran que son estrategias importantes para utilizar, por lo tanto, se debería reforzar los conceptos y el uso adecuado de las maneras para gestionar sus emociones.

Con base en la información obtenida del estudio, se ve necesario el diseño de una guía de estrategias de autocuidado y de gestión emocional dirigido al personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca, que para el efecto, se vio la necesidad de guiar en temas tales como, las emociones, las maneras de gestionar las emociones, el

autocuidado y las estrategias de autocuidado, ya que la mayoría de los participantes requieren una guía como orientación con respecto a las estrategias de autocuidado y gestión emocional, misma que servirá como un medio de contención y ayuda para el restablecimiento emocional, así como, la prevención de cualquier posible repercusión a nivel psicológico, sin excluir la posibilidad de solicitar atención psicológica inmediata, con la finalidad de estabilizar, aportar a la calidad de vida del bombero y restituir el adecuado funcionamiento de este como profesional, con la posibilidad de reducir cualquier afectación psicológica sin que esta afecte el desenvolvimiento laboral, familiar y social.

Finalmente, la limitante encontrada en este estudio fue la falta de información en otras investigaciones, puesto que se considera poco relevante el que los bomberos sepan sobre autocuidado y gestión emocional, dado el contexto cultural en el que se desenvuelven y el tipo de trabajo que realizan, sin embargo, los resultados de este estudio demuestran que los bomberos requieren una guía de estrategias de autocuidado y de gestión emocional para mantener una buena calidad de vida. Es por eso por lo que se recomienda que se realicen más estudios sobre el tema y se indague sobre nuevas estrategias para complementar la salud y bienestar de los bomberos. Consecuentemente esto incide en los bomberos que no saben cómo gestionar sus emociones y que necesitan aprender a autocuidarse. Por lo que, se ha realizado esta investigación que contribuye en la implementación de estrategias de gestión emocional y el autocuidado de estos profesionales, especialmente, porque velan por el bienestar y seguridad de otras personas.

### XIII. Referencias

- Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios Cuenca. (2021). *Proforma presupuestaria de ingresos y gastos y plan operativo anual 2021 del benemérito cuerpo de bomberos voluntarios cuenca.* Bomberos Cuenca.  
<https://bomberos.gob.ec/rendicion/2021/POAPROFORMA2021.pdf>
- Bohórquez -Borda, D., Gómez Villarraga, D., Pérez-Cruz, D., y García-Rincón, L. (2022). Desregulación emocional y nivel de riesgo por el consumo de sustancias psicoactivas en universitarios colombianos. *Rev. CES Psico*, 15(3), p115-132.
- Brito Ayala, R. y Velasco García, M. (2022). La importancia del autocuidado en profesionales de primera línea durante la emergencia sanitaria del Covid – 19. *Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito.*  
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/22868/1/TTQ775.pdf>
- Cabrera. Gárate. P. y Pozo Neira J. (2017). Prevalencia de Trastornos de Estrés Postraumático en los Bomberos de Cuenca. Universidad del Azuay.  
<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/7547/1/13429.pdf>
- Cancio-Bello Ayes, C., Lorenzo Ruiz, A. y Alarcó Estévez, G. (2019). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2), pp. 119-138.
- Castillo Guasch, C. (2021). Estrategias de regulación en tres formatos digitales: Moodle, Classroom y Meet con padres de adolescentes. *Universidad Nacional Autónoma de Mexico.*
- Cepeda, C., Sutil, A., Álvarez, H. y Arbizu, J. (2018). Rigel. *Intervención Psicosocial Y Estrategias De Autocuidado Para Los Equipos De Primera Respuesta. VIII CongresoMarplatense de Psicología.* Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Mar del Plata, Mar del Plata.

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/66810264/Cepeda\\_Sutil\\_Arbizu\\_Alvarez\\_Craiese\\_2018\\_Rigel\\_Intervencion\\_Psicosocial-with-cover-pagev2.pdf?Expires=1667260398&Signature=YWgkN6OkQEMsFxjpKkuB9DaN0eTOZyUvwwkZxdUPQllhRPX3XzsDauruzJIDHMHUHZjkeqPif~3EKDRpJuddX-NI6MXne95Ord0OM8OxtNlsqARC3SjL16U6bpcbAhBHQhVn1cUOrE4xsCm4DEWZMxh81ZyZrYhQZZDnyvlnKX4h22JJ~sgsV6jr5L7ZlbIwA9k3XU5C3cteOXIXTB6VhUhCPn6zlsSS7Rup5uvgJFQK6LEB2IOu9d6C1IWWrhH0sIOgImyrbEGXWwHSh56GIAI04wnZGPSLMbCckbrY8fleMEnofx6qI1rNZ~g9EpOhxQciF3AmTi32dfM6Kg&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/66810264/Cepeda_Sutil_Arbizu_Alvarez_Craiese_2018_Rigel_Intervencion_Psicosocial-with-cover-pagev2.pdf?Expires=1667260398&Signature=YWgkN6OkQEMsFxjpKkuB9DaN0eTOZyUvwwkZxdUPQllhRPX3XzsDauruzJIDHMHUHZjkeqPif~3EKDRpJuddX-NI6MXne95Ord0OM8OxtNlsqARC3SjL16U6bpcbAhBHQhVn1cUOrE4xsCm4DEWZMxh81ZyZrYhQZZDnyvlnKX4h22JJ~sgsV6jr5L7ZlbIwA9k3XU5C3cteOXIXTB6VhUhCPn6zlsSS7Rup5uvgJFQK6LEB2IOu9d6C1IWWrhH0sIOgImyrbEGXWwHSh56GIAI04wnZGPSLMbCckbrY8fleMEnofx6qI1rNZ~g9EpOhxQciF3AmTi32dfM6Kg&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

Colloredo Gómez, C., Aparicio Cruz, D. y Moreno J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Universidad de San Buenaventura, Bogotá, d. C., 1(2)*, p 125-156.

Consejo de Salud Ocupacional. (2021). *Gestión de Emociones*.  
<https://www.cso.go.cr/divulgacion/campanas/cultivando%20el%20bienestar%20laboral/CUIDA%20TU%20SALUD%20MENTAL%20DENTRO%20Y%20FUERA%20DE%20L%20O%20LABORALGESTION%20DE%20EMOCIONES.pdf>.

Cruz roja Ecuatoriana. (2018). *Guía de cuidado y autocuidado al interviniente*. <https://volunteeringredcross.org/wp-content/uploads/2019/09/SP-Guia-de-Cuidado-y- Auto-Cuidado-al-Interviniente-CREcuadoriana.pdf>

De los Santos, A. (2022). Regulación emocional y terapias psicológicas empíricamente apoyadas: Confluencias, complementariedades y divergencias. *Análisis y modificación de conducta*, 48(177), p35-72.

Escobar E. & Gonzales B. (2019). Estrés postraumático e inteligencia emocional en bomberos. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 2 (2), 20- 32.

- Fuentes García, P. (2022). Estudio correlacional entre procrastinación académica y autorregulación emocional en adultos emergentes. *Instituto de Estudios Superiores de la Vera Cruz*, 8967 -25.
- Gantiva Díaz, C., Viveros, A., Dávila A. y Salgado M. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Universidad Católica de Colombia*, 4(1), p 63-70.
- Gallegos Guerrero, Y. (2020). Cuidado y Autocuidado como factores protectores de la salud mental del personal operativo del CBDMQ. *Universidad Estatal de Milagro*. <https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/7025/1/GALLEGOS%20GUERRERO%20YESSENIA.pdf>
- García Alonso, I. y Medina Gómez, M. (2016). Apoyo social y afrontamiento del estrés en personas con discapacidad intelectual. *INFAD Revista de Psicología*, 1(2), p 215-220.
- García, F., Catrilef, M., Fuentes, Y., Garabito, S. y Aravena, V. (2020). Estrategias de afrontamiento, estrés percibido y bienestar psicológico en individuos con cefalea primaria. *Facultad de Ciencias Sociales y Comunicaciones, Universidad Santo Tomás*, 24(1), p 8-18.
- Hernández Barrera, C. (2020). Afecciones Psicológicas que padecen los Bomberos Municipales después de una atención de emergencia. *Universidad Panamericana*. [https://glifos.upana.edu.gt/library/images/b/b2/Carlos\\_Enrique\\_Hern%C3%A1ndez\\_Barrera.pdf](https://glifos.upana.edu.gt/library/images/b/b2/Carlos_Enrique_Hern%C3%A1ndez_Barrera.pdf)
- Jordan Jiménez, S. (2022). Gestión emocional ante el error: propuesta de actuación. *Universidad Pública de Navarra*. <https://academic.e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/43303/jordan.118839-TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Marín Uribe, H., Ramos Alvarado N., Astorga Segura A. y Breinbauer Krebs, A. (2017). *El impacto y cuidado de la salud mental en bomberos e intervinientes*. Seguridad

Laboral. [https://www.seguridad-laboral.es/prl-por-sectores/catastrofes-y-emergencias/el-impacto-y-cuidado-de-la-salud-mental-en-bomberos-e-intervinientes\\_20170517.html](https://www.seguridad-laboral.es/prl-por-sectores/catastrofes-y-emergencias/el-impacto-y-cuidado-de-la-salud-mental-en-bomberos-e-intervinientes_20170517.html)

Marinez Zambrano C. (2020). Diseño de investigación, muestreo y métodos de recolección de datos. *Escuela de datos*. <https://escueladedatos.online/diseno-de-investigacion-muestreo-y-metodos-de-recoleccion-de-datos/>

Martillo Salas, M. y Quintana Ortiz, J. (2020). Estrategias de autocuidado en los operadores de teleasistencia de salud mental en covid-19. *Universidad de Guayaquil Facultad de Ciencias Psicológicas*.  
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/52898/1/Martillo%20Salas%20Mercedes%20Emperatriz%20-%20Quintana%20Ortiz%20Joseline%20Suguey%20-IMPRESION.pdf>

Martín Alfonso, L., Martínez Debs, L., Cancio-Bello Ayes, C., Rodríguez Martínez, M., & Ortiz Gómez, J. (2022). Percepción de riesgo, búsqueda de ayuda médica y autocuidado: retos psicológicos frente a la covid-19. *Revista Cubana De Psicología*, 2(2).

Moreno Cruz G. (2018). Los rasgos de personalidad y su influencia en los estilos de afrontamiento ante el estrés laboral frente a situaciones de emergencia de los miembros del cuerpo de bomberos de la ciudad de Latacunga. Universidad Tecnológica Indoamérica.  
<https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/959/1/RASGOS%20DE%20PERSONALIDAD%20-ESTILOS%20DE%20AFRONTAMIENTO.pdf>

Moreno M. (2021). Estilos de afrontamiento al estrés en los integrantes del cuerpo general de bomberos de la provincia del Santa, 2021. *Repositorio Institucional - Pontificia Universidad Católica del Perú*.



[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/77412/More\\_MMT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/77412/More_MMT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

López Valdivieso, D. (2019). Estrategias de autocuidado y Estrés Percibido en practicantes de Psicología Clínica y de la Salud. *Pontificia universidad católica del Perú*.

[https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/17469/L%  
PEZ\\_VALDIVIESO\\_DANIEL\\_ARMANDO%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/17469/L%c3%93PEZ_VALDIVIESO_DANIEL_ARMANDO%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Pascual Jimeno, A. y Conejero López, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento; aproximación conceptual y estrategias. *Revista mexicana de psicología*, 36(1), p74-83.

Pedrasa Montaña, G., Castiblanco Ruíz, L. y Peralta García, Y. (2018). Protocolo de autocuidado psicológico para la prevención del síndrome de burnout en funcionarios judiciales. *Universidad católica de Colombia Facultad de Psicología*.

[https://repository.ucatolica.edu.co/server/api/core/bitstreams/8d818165-31ac-4de0-  
b6e2-18a1360ad8f8/content](https://repository.ucatolica.edu.co/server/api/core/bitstreams/8d818165-31ac-4de0-b6e2-18a1360ad8f8/content)

Pérez Escoda, N., Alegre Roselló, A. y López Cassá, E. (2020). Validación y fiabilidad del cuestionario de desarrollo emocional en Adultos (CDE-A35). *Educatio XXI*, 39(3), p37-60.

Porras Pulluquitín, C. (2018). Las relaciones interpersonales y el clima organizacional en el cuerpo de bomberos del cantón Pujilí de la provincia de Cotopaxi. *Universidad Técnica de Ambato*.

[https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28735/1/0503356347%20CRISTI  
AN%20MAURICIO%20PORRAS%20PULLUQUITIN.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28735/1/0503356347%20CRISTIAN%20MAURICIO%20PORRAS%20PULLUQUITIN.pdf)

R Core Team (2021). R: A Language and environment for statistical computing. (Version 4.1) [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from MRAN snapshot 2022-01-01)

Rodríguez Vásquez, M. (2021). Apago adulto y regulación emocional en estudiantes de *Universidades privadas de Lima.*

[https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/19565/RODRIGUEZ\\_VASQUEZ\\_MIRIAN\\_ESTRELLA%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/19565/RODRIGUEZ_VASQUEZ_MIRIAN_ESTRELLA%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sánchez Orjuela L. (2022). Análisis inicial de la implementación del sistema de gestión - Seguridad y salud en el trabajo para los bomberos voluntarios en Colombia y en Latinoamérica. *Repositorio institucional de Escuela Colombiana de Carreras Industriales.*

<https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/2582/Trabajo%20de%20grado.PDF?sequence=1&isAllowed=y>

Sereno Campoblanco J. (2019). Modos de afrontamiento del estrés en Cuerpo de Bomberos Voluntarios - Chimbote, 2017. *Repositorio de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.*

[http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/11967/Tesis\\_60458.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/11967/Tesis_60458.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Soto García, H. (2019). Manejo de emociones en situaciones de emergencia. *Psicología sin Fronteras*, 3(2), p 4-87.

[file:///C:/Users/ASUS/Downloads/MANEJO\\_DE\\_EMOCIONES\\_EN\\_SITUACIONES\\_DE\\_EM.pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/MANEJO_DE_EMOCIONES_EN_SITUACIONES_DE_EM.pdf)

The jamovi project (2022). jamovi. (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.

Telenchana Medranda L. (2020). Universidad Nacional De Chimborazo Facultad Ciencias De La Salud Carrera De Psicología Clínica. *Universidad Nacional de Chimborazo.*  
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7605/1/8.%20TESIS%20Luis%20Andrés%20Telenchana%20Medranda-PSC.pdf>

- Toral Simó, C. (2021). El cuidador informal en el ámbito de la dependencia: gestión emocional, estrategias de autocuidado y formación específica. Facultad de Ciencias Políticas, Sociales y de la Comunicación. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/23926/EI%20cuidador%20informal%20en%20el%20ambito%20de%20la%20dependencia%20gestion%20emocional%20C%20estrategias%20de%20autocuidado%20y%20formacion%20especifica..pdf?sequence=1>
- Uribe Kajat, Justina, et al. (2021). "El trabajo remoto y la gestión de las emociones en tiempos de la COVID-19: Una mirada de estudiantes de maestría desde el rol de trabajadores, Lima-Perú (2020). *Industrial Data*,24(1), p179. [https://bibliotecas.ups.edu.ec:3053/ps/retrieve.do?tabID=T002&resultListType=RESULT\\_LIST&searchResultsType=SingleTab&retrievalId=c934f03a-7839-41d4-892c-4abd285372f1&hitCount=969&searchType=BasicSearchForm&currentPosition=125&docId=GALE%7CA671306838&docType=Article&sort=Relevance&contentSegment=ZSSF&prodId=GPS&pageNum=7&contentSet=GALE%7CA671306838&searchId=R3&userGroupName=ups\\_cons&inPS=true&aty=ip](https://bibliotecas.ups.edu.ec:3053/ps/retrieve.do?tabID=T002&resultListType=RESULT_LIST&searchResultsType=SingleTab&retrievalId=c934f03a-7839-41d4-892c-4abd285372f1&hitCount=969&searchType=BasicSearchForm&currentPosition=125&docId=GALE%7CA671306838&docType=Article&sort=Relevance&contentSegment=ZSSF&prodId=GPS&pageNum=7&contentSet=GALE%7CA671306838&searchId=R3&userGroupName=ups_cons&inPS=true&aty=ip)
- Vera Alvero, P. (2019). Regulación emocional a través de los trastornos depresivos. *Facultad de psicología*. <https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/75793/TESIS%20Pedro%20Vera%20Alvero%203.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Villanueva Burgos, R. (2021). Técnicas de autocuidado y gestión emocional en el puesto de trabajo. *Capacitaciones Raimundo Américo Villanueva Burgos E.I.R.L.* <http://nexttick.cl/wp-content/uploads/2021/06/Manual-tecnicas-de-autocuidado-y-gestion-emocional-N21-3.pdf>
- IBM Corp. (2020). IBM *SPSS Statistics para Windows* (Versión 27.0) [Software

informático]. IBM Corp.

The jamovi project (2022). *jamovi*. (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from

<https://www.jamovi.org>.

#### **XIV. Anexos**

##### **Anexo I**

*Oficio Para Solicitar La Investigación Y Uso De La Muestra En El  
Benemérito Cuerpo De Bomberos Voluntarios De Cuenca*

Cuenca, 01 de diciembre de 2022

Abg. Sixto Heras Abril

Capitán de Benemérito Cuerpo de Bomberos

Presente. –

Mediante un cordial saludo, Samantha León Peñafiel con cédula 0107407306 y Gabriela Trujillo Romero con cédula 1722945142, estudiantes de 8vo ciclo de la carrera de Psicología General, solicitamos de manera comedida se nos permita realizar el proceso de titulación con el tema “Implementación de una guía para el autocuidado de la salud mental y gestión emocional para el personal asalariado del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca, periodo Marzo – Julio 2023”, de antemano y agradeciendo su pronta respuesta.

Por lo expuesto anteriormente, reiteramos nuestro agradecimiento y auguramos éxitos en sus labores.

Atentamente,

.....  
Julie Samantha León Peñafiel

0107407306

.....  
Gabriela Alexandra Trujillo Romero

1722945142

## **Anexo II**

### *Consentimiento Informado Para El Personal Operativo (Bomberos)*

#### **UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotras, Julie Samantha León Peñañiel con cédula de identidad 0107407306 y Gabriela Alexandra Trujillo Romero con cédula de identidad 1722945142, estudiantes de noveno ciclo de la carrera de Psicología General nos encontramos realizando nuestro Trabajo de Titulación II denominado **Guía de Estrategias de Autocuidado y de Gestión Emocional para el Personal Operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca**. Cuyo objetivo es elaborar una guía de estrategias de autocuidado y de gestión emocional para el personal asalariado del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca. Por este motivo, se aplicará una encuesta de elaboración propia y de carácter cuantitativo.

Con base a lo anteriormente mencionado, se plantea las siguientes etapas de trabajo

- Aplicación de la encuesta de carácter cuantitativo al personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos.
- **Confidencialidad de datos:** Toda la información recolectada será tratada de manera confidencial.

En ningún caso se develarán los resultados individuales y mucho menos los datos personales de los participantes.

**Voluntariedad:** La participación en esta encuesta es de carácter anónimo y voluntario.

**Utilidad:** Los datos que se generen a partir de esta encuesta, servirán como base para la creación del contenido para la elaboración de la Guía de Estrategias de Autocuidado y de Gestión Emocional para el personal operativo del cuerpo de bomberos Cuenca.

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, \_\_\_\_\_ bombero perteneciente al Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios Cuenca, de \_\_\_\_\_ años, afirmo que he sido informado sobre el proceso de la presente encuesta.

De igual forma, dejo constancia que se me ha informado adecuadamente sobre la participación voluntaria y anónima, la confidencialidad de los datos recolectados y la utilidad de los mismos. Tomando en cuenta lo anteriormente mencionado, otorgo mi CONSENTIMIENTO para participar de esta encuesta.

### Anexo III

*Cuestionario de estrategias de autocuidado y gestión emocional para el personal operativo del benemérito cuerpo de bomberos voluntarios Cuenca*

El presente cuestionario tiene como objetivo determinar el conocimiento sobre las estrategias de autocuidado y la gestión de emociones en el personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos de la ciudad de Cuenca. Por lo tanto, solicito a usted responder las siguientes preguntas. Las respuestas servirán única y exclusivamente para fines investigativos.

Fecha de aplicación: \_\_\_\_\_

#### Datos Sociodemográficos

Personal Operativo (Bomberos)

Edad

Género

Nivel de instrucción

Tiempo de servicio

Nombre de la Estación

en la que labora

4. **Objetivo específico 1.** Identificar las estrategias de autocuidado y de gestión emocional en el personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca. (apoyo emocional, negación, apoyo social)

---

**¿Qué es para usted las estrategias de autocuidado? Elija una de las siguientes opciones:**

Son aquellas que nos permiten manejar de mejor forma las situaciones de presión a las que estamos expuestos cotidianamente.

Son la práctica constante de actividades que los individuos inician y realizan para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar

Son estrategias que se basan en cuidar las emociones, reconocerlas y no evadirlas para buscar sentirse bien

---



<b>PREGUNTA GENERAL</b>	<b>PREGUNTAS ESPECÍFICAS</b>	<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>
¿Cuáles son las estrategias de autocuidado en el personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca?	Apoyo emocional	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es la capacidad de cuidar y escuchar de manera empática y activa al otro.</li> <li>2. Es una forma de cuidarnos, cuyo objetivo principal es ofrecer confort, atención y bienestar a nosotros mismos.</li> <li>3. Es el aislamiento temporal para calmarse y sentirse mejor.</li> </ol>
	¿Con qué frecuencia busca apoyo emocional?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Muy Frecuentemente</li> <li>2. Ocasionalmente</li> <li>3. Nunca</li> </ol>
	Considera que el apoyo emocional es una estrategia de autocuidado que debe ser utilizada con frecuencia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sí, es una estrategia.</li> <li>2. En ciertas ocasiones, puede ser una estrategia.</li> <li>3. No es una estrategia.</li> </ol>
Negación de emociones		<ol style="list-style-type: none"> <li>○ Es la necesidad de no enfrentar sentimientos como enojo, impotencia, tristeza y frustración, por vergüenza o miedo.</li> <li>○ Es evitar conflictos y realidades sin asumir que son importantes.</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Consiste en enfrentar los conflictos adecuadamente sin ignorar las emociones.</li> </ul>
¿Con qué frecuencia utiliza la negación emocional?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Muy Frecuentemente</li> <li>2. Ocasionalmente</li> <li>3. Nunca</li> </ol>
Considera que la negación emocional es una estrategia de autocuidado que debe ser utilizada con frecuencia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sí, es una estrategia.</li> <li>2. En ciertas ocasiones.</li> <li>3. No es una estrategia.</li> </ol>
<b>Apoyo Social</b>	
¿Qué es para usted el apoyo social?	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Es tener un grupo de amigos cercanos para desfogarse, compartir ideas y sentimientos</li> <li>○ Es la disponibilidad de ayuda procedente de otras personas.</li> <li>○ Es el sentirse aislado por otras personas.</li> </ul>
¿Con qué frecuencia tiene apoyo social?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Muy Frecuentemente</li> <li>2. Ocasionalmente</li> <li>3. Nunca</li> </ol>
Considera que el apoyo social es una estrategia de autocuidado que debe ser utilizada con frecuencia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sí, es una estrategia.</li> <li>2. En ciertas ocasiones.</li> <li>3. No es una estrategia.</li> </ol>

**Objetivo específico 1.2.** Identificar en el personal operativo del benemérito cuerpo de bomberos de Cuenca, cuáles son las emociones que sienten con mayor frecuencia durante la semana.

<b>Pregunta General</b>	<b>Preguntas Específicas</b>	<b>Opciones De Respuesta</b>
¿Cuáles son las emociones que siente con mayor	1. ¿Con qué frecuencia te sientes entusiasmado a lo largo de la semana?	1 día a la semana 3 días a la semana 5 o más días a la semana

frecuencia durante la semana?	2. ¿Con qué frecuencia se sientes optimista a lo largo de la semana?	1 día a la semana 3 días a la semana 5 o más días a la semana
	3. ¿Con qué frecuencia se sientes orgulloso a lo largo de la semana?	1 día a la semana 3 días a la semana 5 o más días a la semana
	4. ¿Con que frecuencia te sientes feliz a lo largo de la semana?	1 día a la semana 3 días a la semana 5 o más días a la semana
	5. ¿Con que frecuencia te sientes bien a lo largo de la semana?	1 día a la semana 3 días a la semana 5 o más días a la semana
	6. ¿Con que frecuencia te sientes amoroso a lo largo de la semana?	1 día a la semana 3 días a la semana 5 o más días a la semana
	7. ¿Con que frecuencia te sientes agradecido a lo largo de la semana?	1 día a la semana 3 días a la semana 5 o más días a la semana
	8. ¿Con que frecuencia te sientes tranquilo a lo largo de la semana?	1 día a la semana 3 días a la semana 5 o más días a la semana
	9. ¿Con que frecuencia te sientes confundido a lo largo de la semana?	1 día a la semana 3 días a la semana 5 o más días a la semana
	10. ¿Con que frecuencia te sientes cansado a lo largo de la semana?	1 día a la semana 3 días a la semana 5 o más días a la semana
	11. ¿Con que frecuencia te sientes inseguro a lo largo de la semana?	1 día a la semana 3 días a la semana 5 o más días a la semana
	12. ¿Con que frecuencia te sientes aburrido a lo largo de la semana?	1 día a la semana 3 días a la semana 5 o más días a la semana

---

13. ¿Con que frecuencia te sientes triste a lo largo de la semana?	1 día a la semana 3 días a la semana 5 o más días a la semana
14. ¿Con que frecuencia te sientes irritable a lo largo de la semana?	1 día a la semana 3 días a la semana 5 o más días a la semana
15. ¿Con que frecuencia te sientes dolido a lo largo de la semana?	1 día a la semana 3 días a la semana 5 o más días a la semana
16. ¿Con que frecuencia te sientes estresado a lo largo de la semana?	1 día a la semana 3 días a la semana 5 o más días a la semana
17. ¿Con que frecuencia te sientes avergonzado a lo largo de la semana?	1 día a la semana 3 días a la semana 5 o más días a la semana
18. ¿Con que frecuencia te sientes culpable a lo largo de la semana?	1 día a la semana 3 días a la semana 5 o más días a la semana
19. ¿Con que frecuencia te sientes enojado a lo largo de la semana?	1 día a la semana 3 días a la semana 5 o más días a la semana
20. ¿Con que frecuencia te sientes asustado a lo largo de la semana?	1 día a la semana 3 días a la semana 5 o más días a la semana
21. ¿Con que frecuencia te sientes deprimido a lo largo de la semana?	1 día a la semana 3 días a la semana 5 o más días a la semana
22. ¿Con que frecuencia te sientes ansioso a lo largo de la semana?	1 día a la semana 3 días a la semana 5 o más días a la semana
23. ¿Con que frecuencia te sientes abrumado a lo largo de la semana?	1 día a la semana 3 días a la semana 5 o más días a la semana

---

---

24. ¿Con que frecuencia sientes	1 día a la semana
miedo a lo largo de la	3 días a la semana
semana?	5 o más días a la semana

---

**Objetivo específico 2.** Determinar la manera de gestionar las emociones (aceptación de la responsabilidad, distanciamiento, autocontrol) en el personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca.

---

**¿Qué es para usted gestionar emociones? Elija una de las siguientes opciones:**

---

La gestión emocional es el conjunto de procesos psicológicos que nos permiten identificar nuestras emociones.

---

Hace referencia a ser conscientes de las emociones que sentimos, aceptarlas y regularlas adaptándonos al contexto en el que nos encontremos.

---

Son diversos esfuerzos que realiza la persona para librarse de experiencias emocionales negativas.

---

<b>PREGUNTA GENERAL</b>	<b>PREGUNTAS ESPECÍFICAS</b>	<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>
¿Cuál es la manera de gestionar las emociones en el personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca??	Aceptación de responsabilidad emocional ¿Qué es para usted la aceptación de la responsabilidad emocional?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es reconocer y entender las emociones que me genera una situación difícil.</li> <li>2. Es el esfuerzo cognitivo que le permite reconocer a la persona el rol que tiene en el origen y mantenimiento del problema.</li> <li>3. Es asumir las consecuencias de los propios actos, aceptando y reconociendo las emociones que estos me generan</li> </ol>

---

¿Con qué frecuencia es usted responsable emocional?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Muy Frecuentemente</li> <li>2. Ocasionalmente</li> <li>3. Nunca</li> </ol>
Considera que aceptar la responsabilidad emocional es importante para comenzar a gestionar sus emociones.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sí, es muy importante.</li> <li>2. En ciertas ocasiones, puede ser importante.</li> <li>3. No es importante.</li> </ol>
<b>Distanciamiento emocional</b>	
¿Qué es para usted el distanciamiento emocional?	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Son intentos de alejarse y evitar el problema.</li> <li><input type="radio"/> Es un proceso personal en el que alguien esconde consciente o inconscientemente sus emociones, y mantiene las distancias con las emociones de las demás personas.</li> <li><input type="radio"/> Es ignorar las emociones del otro y centrarme en las mías.</li> </ul>
¿Con qué frecuencia utiliza el distanciamiento emocional como manera de gestionar sus emociones?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Muy Frecuentemente</li> <li>2. Ocasionalmente</li> <li>3. Nunca</li> </ol>
Considera que el distanciamiento emocional es una manera de gestionar las emociones.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sí, es una manera de gestionar las emociones.</li> <li>2. En ciertas ocasiones, puede ser una manera de gestionar las emociones.</li> <li>3. No es una manera de gestionar las emociones.</li> </ol>
<b>Autocontrol emocional</b>	
¿Qué es para usted el autocontrol emocional?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Son los esfuerzos por el control de las reacciones emocionales desagradables, expresándolas</li> </ol>

	abiertamente, con el fin de reducir la tensión.
	2. Es reaccionar adecuadamente ante las presiones.
	3. Consiste en gestionar nuestros sentimientos y comportamientos para controlar las emociones y así poder expresarlas de manera adecuada
¿Con qué frecuencia utiliza el autocontrol emocional como manera de gestionar sus emociones?	1. Muy Frecuentemente 2. Ocasionalmente 3. Nunca
Considera que el autocontrol emocionales una manera de gestionar las emociones.	1. Sí, es una manera de gestionar las emociones. 2. En ciertas ocasiones, puede ser una manera de gestionar las emociones. 3. No es una manera de gestionar las emociones.

**Objetivo específico 3.** Diseñar una guía de estrategias de autocuidado y de gestión emocional orientado al personal

Pregunta General	Preguntas Específicas	Opciones De Respuesta
¿Considera relevante el diseño de una guía de estrategias de autocuidado y de gestión emocional orientado al personal del Benemérito	¿Le gustaría conocer estrategias de autocuidado que le permitan gestionar las emociones?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si, estoy interesado/a</li> <li>• No estoy interesado/a</li> </ul>
	¿Se orientaría en una guía para el autocuidado que le permita gestionar sus emociones?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si, estoy interesado/a</li> <li>• No estoy interesado/a</li> </ul>

---

Cuerpo de Bomberos Voluntarios del cuidado de Cuenca?	¿Le gustaría contar con una guía de estrategias de autocuidado y de gestión emocional?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si, estoy interesado/a</li><li>• No estoy interesado/a</li></ul>
---	--	--

---

**¡Muchas gracias por su respuesta!**



**Tabla 13***Cronograma de ejecución*

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Marzo</b>	<b>Abril</b>	<b>Mayo</b>	<b>Junio</b>
<b>Presentación del proceso de tesis a la Institución</b>	Se realizará la presentación del proceso de titulación a la institución, los objetivos de esta y los resultados esperados.			
<b>Presentación y aplicación de los instrumentos en la institución</b>	Se realizará una presentación y breve explicación sobre como ejecutar los instrumentos y la encuesta para obtener los resultados en base a los objetivos que se desea alcanzar.	Se realizará una presentación y breve explicación sobre como ejecutar los instrumentos y la encuesta para obtener los resultados en base a los objetivos que se desea alcanzar.		

---

<b>Revisión de los resultados de los instrumentos aplicados en la institución</b>	<p>Se revisará los resultados obtenidos de la encuesta y de los instrumentos para comprobar hipótesis del proceso del trabajo de titulación.</p>
<b>Diseño de la Guía</b>	<p>Con la obtención y revisión de los resultados se procederá a la realización del diseño de la Guía</p> <p>Con la obtención y revisión de los resultados se procederá a la realización del diseño de la Guía</p>
<b>Cotejo de resultados para la implementación del diseño de la Guía</b>	<p>Se comparará los resultados de los instrumentos y la encuesta, con el diseño final de la Guía</p>

---

<p><b>Entrega del diseño de la Guía a la Institución</b></p>	<p>Como parte del proceso final, se entregará el diseño de la guía y se devolverá la información a la institución, de la misma manera se implementará en todo el trabajo de Titulación.</p>	<p>Como parte del proceso final, se entregará el diseño de la guía y se devolverá la información a la institución, de la misma manera se implementará en todo el trabajo de Titulación.</p>
<p><b>Conclusiones del proceso de Tesis</b></p>		<p>Con los resultados obtenidos mediante el proceso, se realizará las conclusiones de la totalidad del trabajo de Titulación</p>
<p><b>Entrega de la Tesis</b></p>		<p>Finalmente, se entregará el trabajo de titulación para la sustentación del mismo.</p>

*Nota:* Elaboración propia

**Tabla 14***Presupuesto*

<b>Rubros</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Aporte Institución patrocinante</b>	<b>Aporte Alumno</b>	<b>TOTAL</b>
<b>Transporte</b>	2	1,2	56	0	134,4	134,4
<b>Suministro: Copias</b>	3	0,1	84	0	25,2	25,2
<b>Materiales: Computadoras</b>	2	0	2	0	2	2
<b>Alimentación</b>	2	2,5	56	0	280	280
<b>TOTAL</b>						441,6

*Nota:* Elaboración propia

**Anexo IV**

*Guía de estrategias de autocuidado y de gestión emocional para el personal operativo del Benemérito Cuerpo De Bomberos Voluntarios de Cuenca*

Link de la presentación:

[https://www.canva.com/design/DAFmaTLBNDs/WvWfr7cIwDSZNN5nEpO8qA/edit?utm\\_content=DAFmaTLBNDs&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAFmaTLBNDs/WvWfr7cIwDSZNN5nEpO8qA/edit?utm_content=DAFmaTLBNDs&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

GUÍA DE ESTRATEGIAS DE  
AUTOCUIDADO Y DE  
GESTIÓN EMOCIONAL  
PARA EL PERSONAL  
OPERATIVO DEL  
BENEMÉRITO CUERPO DE  
BOMBEROS  
VOLUNTARIOS DE  
CUENCA

*Estudiantes de la carrera de Psicología de  
la Universidad Politécnica Salesiana:  
- Julie Samantha León Peñañiel  
- Gabriela Alexandra Trujillo Romero*



Cuenca-Ecuador

## INTRODUCCIÓN

En el Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca se llevó a cabo una investigación con la finalidad de conocer cuáles son las emociones que sienten los bomberos con mayor frecuencia durante la semana. A la vez, se buscó identificar las estrategias de autocuidado y posteriormente se determinó la manera de gestionar las emociones. Los resultados demostraron que las emociones con mayor frecuencia, fueron, el sentirse agradecido, el sentirse bien y el sentirse optimista, mientras que las menos frecuentes son, el sentirse asustados, el sentirse avergonzados y el sentirse culpable; las estrategias de autocuidado con las que cuentan son, el apoyo emocional, el apoyo social y la negación de emociones, mientras que las maneras de gestionar las emociones es a través de, autocontrol emocional, distanciamiento emocional y responsabilidad emocional, con base a estos resultados se ha elaborado la presente guía de estrategias de autocuidado y de gestión emocional para el personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca.



## OBJETIVO

Establecer estrategias de autocuidado y de gestión emocional para crear una rutina de cuidado personal constante en el personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos de Cuenca.

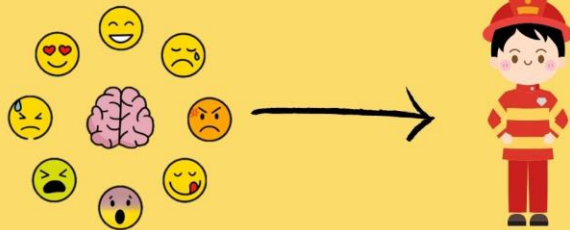


## ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO Y GESTIÓN EMOCIONAL



# ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

- Son reacciones psicofisiológicas como respuesta ante un estímulo interno, así como, ante cualquier situación.
- Estas reacciones se componen de diferentes emociones como, la alegría, la ira, el miedo, la tristeza, la aceptación, la sorpresa, la anticipación y la aversión.
- Desde la interpretación que la persona haga acerca de la situación, las emociones serán positivas y negativas basándose en las experiencias a lo largo del tiempo, buscando con ello la estabilidad y el sentimiento de bienestar.



## ¿Sabe cómo gestionar las emociones?



Gestionar las emociones es cuando identifica cada emoción y aprende a aceptarlas para poder expresarlas adecuadamente.



### Dato importante:

No es controlar las emociones, sino gestionar las emociones. **Por ejemplo:** “Yo puedo controlar el vehículo que conduzco, pero yo no puedo controlar mis emociones, porque estas son parte de mí y son constantes, a ellas debo gestionarlas”. Aquí le enseñaremos cómo gestionarlas.





# ¿CÓMO GESTIONAR LAS EMOCIONES QUE CONSIDERA NEGATIVAS?



## Pasos para gestionar el sentirse avergonzado

1. Identificar la situación que le hace sentir avergonzado. **Por ejemplo:** "Cuando el capitán me llama la atención frente a mis compañeros, por haber tenido un desacierto".
2. Preguntarse: ¿Cuál es la causa de que me sienta avergonzado? **Por ejemplo:** "Porque me puso en evidencia frente a los demás".
3. Preguntarse: ¿Es justificado el pensamiento que tengo, para que esta emoción se presente?



**Por ejemplo:** "Me hizo sentir así porque pensé, lo mal que estoy quedando frente a mis compañeros, creo que no sirvo para esto".

## Pasos para gestionar el sentirse avergonzado

**4.** ¿Puede cambiar los pensamientos anteriores? Sí, debe aprender a cuestionarse. Es decir, puede pensar en que: *“Las personas cuando nos equivocamos aprendemos, además, ¿Quién me garantiza que esté quedando mal ante mis compañeros? Si todos podemos pasar por lo mismo, y yo he hecho muchas cosas bien, como puedo decir que no sirvo”.*

**5.** ¿Qué más puede hacer para dejar de sentirse avergonzado? **Por ejemplo:** *“No criticarme, ser amable conmigo mismo porque he trabajado duro para llegar hasta acá”.*



## Pasos para gestionar el sentirse avergonzado

**6.** Hay que gestionar la emoción y decirse: *“Me he sentido avergonzado con base en las interpretaciones que estoy haciendo a raíz del llamado de atención”. “Esta emoción es parte de mí, debo dejar de criticarme y aprender de esta situación”. “No debo criticarme tan fuerte, me hace sentir avergonzando, cuando en realidad, si estoy aquí es para seguir aprendiendo”.*



**7.** Cambiar el foco de atención: es decir, ahora usted deberá buscar otra situación que le permita cambiar su emoción. **Por ejemplo:** *“Puede ir de compras, salir con su familia, dar un paseo por el parque o hacer una actividad que le sea placentera”.*

**8.** Si continua el sentirse “Avergonzado”, busque ayuda profesional para gestionar esta emoción.

## Pasos para gestionar el sentirse avergonzado

### Dato importante:

Cómo ya usted sabe gestionar su emoción "Avergonzado", ha evitado baja autoestima, ansiedad, estrés, preocupación, aislamiento social y dificultad para relacionarse con los demás.



## PASOS PARA GESTIONAR EL SENTIRSE CULPABLE

1. Identificar la situación que le hace sentir culpable. **Por ejemplo:** "Me siento culpable porque no pude rescatar a todas las personas del incendio de ayer".
2. Preguntarse: ¿Cuál es la causa de que me sienta culpable? **Por ejemplo:** "Porque no tuve más tiempo y mi oxígeno se estaba agotando".
3. Preguntarse: ¿Es justificado el pensamiento que tengo, para que esta emoción se presente? **Por ejemplo:** "Me hizo sentir así porque no siempre voy a poder salvar a todas las personas, pero si puedo realizar cada vez mejor mi trabajo".

## PASOS PARA GESTIONAR EL SENTIRSE CULPABLE



4. ¿Puede cambiar los pensamientos anteriores? Sí, debe aprender a cuestionarlos. Es decir: *"Estas situaciones y emociones son parte de mi trabajo, pero soy responsable de cumplirlo de la mejor manera"*.

5. ¿Puede cambiar los pensamientos anteriores? Sí, debe aprender a cuestionarlos. Es decir: *"Debo asumir mi responsabilidad y aprender a perdonarme"*.



## PASOS PARA GESTIONAR EL SENTIRSE CULPABLE



6. Hay que gestionar la emoción y decirse: *"Me he sentido culpable con base en las interpretaciones que estoy haciendo a raíz de la situación de ayer"*. *"Estas experiencias me permiten aprender, fortalecerme, y cambiar de estrategia en lo que se requiere mejorar"*.

7. Si continua el sentirse culpable, busque ayuda profesional para gestionar esta emoción.



## PASOS PARA GESTIONAR EL SENTIRSE CULPABLE



### Dato importante:

Al gestionar el sentirse culpable se evitará, consecuencias negativas en la vida social, laboral y familiar, además de ansiedad, estrés y depresión.



## PASOS PARA GESTIONAR EL SENTIRSE ASUSTADO

1. Identificar la situación que le hace sentir asustado. **Por ejemplo:** "Me siento asustado porque me van a enviar a una zona de riesgo para búsqueda y rescate".
2. Preguntarse: ¿Cuál es la causa de que me sienta asustado? **Por ejemplo:** "Porque puede haber más deslizamientos y puedo quedar atrapado entre los escombros".
3. Preguntarse: ¿Es justificado el pensamiento que tengo, para que esta emoción se presente? **Por ejemplo:** "Esta emoción que se presentó, es porque pensé en futuro en un evento catastrófico, debo cuestionarme ese pensamiento. Entonces sería así: cuento con el equipo capacitado, con muchas horas de entrenamiento, con la experiencia previa y a la vez, con mi capacidad para hacerlo, por lo tanto, me siento seguro y si algo llegara a pasar mis compañeros estarán allí".



## PASOS PARA GESTIONAR EL SENTIRSE ASUSTADO

**4.** ¿Puede cambiar los pensamientos anteriores? Sí, debe aprender a cuestionarlos. Es decir: *“No debo criticarme por sentirme asustado”. “Estas situaciones y emociones son parte de mi trabajo e implican riesgos, así que es normal sentirse asustado”.*



**5.** ¿Puede cambiar los pensamientos anteriores? Sí, debe aprender a cuestionarlos. Es decir: *“Debo de afrontar la situación que me causa miedo, tomar las medidas necesarias y confiar en mis capacidades”.*

## PASOS PARA GESTIONAR EL SENTIRSE ASUSTADO

**6.** Hay que gestionar la emoción y decirse: *“Me he sentido asustado con base en las interpretaciones que estoy haciendo a raíz de que me enviarán a una zona de riesgo para búsqueda y rescate”. “Esta emoción es parte de mí y busco la manera de sentirme mejor, cambiando los pensamientos negativos por positivos y más realistas”. “También sé que soy una persona preparada para realizar este tipo de trabajo y podré hacerlo sin problema alguno”.*

**7.** Si continua el sentirse asustado, busque ayuda profesional para gestionar esta emoción.



## PASOS PARA GESTIONAR EL SENTIRSE ASUSTADO



### Dato importante:

Al gestionar el sentirse asustado se evitará, la ansiedad, la preocupación, cambios de humor, síntomas físicos como palpitaciones o sudoración, entre otros.



## ¿CÓMO CONSERVAR SUS EMOCIONES POSITIVAS?



## PASOS PARA REFORZAR EL AGRADECIMIENTO

1. Identificar las situaciones que le hacen sentir agradecido. **Por ejemplo:** "Me siento agradecido por las personas que he rescatado, por llegar sano y salvo a mi hogar, entre otras situaciones".

2. Preguntarse: ¿Por qué me siento agradecido? **Por ejemplo:** "Por haber cumplido correctamente mi labor, por acatar todas las reglas y normas, por salvar y rescatar muchas vidas, entre otras".



## PASOS PARA REFORZAR EL AGRADECIMIENTO

3. Preguntarse: ¿Cómo debo mantenerme agradecido? **Por ejemplo:** "Escribir una lista de cosas de las cuales me siento agradecido (trabajo, familia, amigos, etc.) y leerla todas las mañanas".

4. Enfocarse en los aspectos positivos de la vida como la salud y el bienestar.

5. Reflexionar sobre la gratitud y permitirse sentir emociones positivas, como alegría y optimismo.







## PASOS PARA REFORZAR EL AGRADECIMIENTO

6. Buscar y aprovechar las oportunidades que le permitan ayudar al resto. **Por ejemplo:**

*“Escuchar a mis compañeros y ofrecerles mi apoyo en situaciones difíciles”.*

7. Agradecer a las personas que le brindan apoyo, como su familia, amigos, compañeros o psicólogo.

## PASOS PARA REFORZAR EL AGRADECIMIENTO



### Dato importante:

Si se refuerza el agradecimiento se sentirá bien con los demás, motivado, comprometido, menos estresado, mejorará su salud mental y optimizará su rendimiento laboral.



## PASOS PARA REFORZAR EL SENTIRSE BIEN

1. Identificar las situaciones que le hagan sentir bien. **Por ejemplo:** *“Me siento bien porque hago ejercicio y entreno, me siento bien porque realizo mis pasatiempos, como escuchar música, meditar, bailar, entre otras actividades”.*

2. Preguntarse: *¿Por qué me siento bien?* **Por ejemplo:** *“Por haber cumplido mi trabajo correctamente, por tener un día productivo, por haber cumplido mis metas del día”.*

3. Preguntarse: *¿Cómo debo mantener el sentirme bien?* **Por ejemplo:** *“Alimentarme adecuadamente y tener un sueño reparador”.*



## PASOS PARA REFORZAR EL SENTIRSE BIEN

4. Rodearse de personas que sean saludables para usted, como amigos o familia que animen su bienestar.

5. Identificar y expresar las emociones de manera adecuada a través de una comunicación apropiada. **Por ejemplo:** *“Esta situación me ha hecho sentir asustado y tengo que buscar como enfrentarla y qué hacer para evitarla”.*



## PASOS PARA REFORZAR EL SENTIRSE BIEN

6. Practicar el aceptarse a usted mismo. **Por ejemplo:** *"Esta situación es difícil, me hace sentir avergonzado, pero soy un ser humano, conozco mis límites y también mis fortalezas"*.

7. Tener un propósito en la vida. **Por ejemplo:** *"Quiero llegar ser el jefe de la estación Cornelio Tamariz, para demostrar mi capacidad como líder"*.



## PASOS PARA REFORZAR EL SENTIRSE BIEN



### Dato importante:

- Si se refuerza el sentirse bien, sentirá una sensación de satisfacción, felicidad, paz, motivación y optimismo.
- Además, cuando se sienta bien, tendrá una actitud más abierta y receptiva hacia los demás.



## PASOS PARA REFORZAR EL OPTIMISMO



1. Identificar las situaciones que le hagan sentir optimista. **Por ejemplo:** “Por logros y metas alcanzadas, compartir con mis compañeros, sentir el apoyo y seguridad de mi equipo de trabajo”.

2. Preguntarse: ¿Por qué me siento optimista? **Por ejemplo:** “Por el reconocimiento del buen trabajo que realizo, porque tuve un buen día, porque estoy cumpliendo con mis responsabilidades”.

3. Preguntarse: ¿Cómo debo mantener el optimismo? **Por ejemplo:** “Realizar actividades como escuchar música, hacer ejercicio, compartir con seres queridos, además de ser agradecido con lo bueno y aprender de lo malo”.

## PASOS PARA REFORZAR EL OPTIMISMO

4. Cambiar las palabras negativas por positivas. **Por ejemplo:** “Lo que me sucedió me hizo sentir muy avergonzado y temo perder mi trabajo, pero sé que puedo mejorar, porque conozco mis capacidades y de los desaciertos se aprende”.

5. Enfocarse en la solución de los problemas. **Por ejemplo:** “Existen conflictos entre mis compañeros de trabajo y la mejor solución es comunicarse adecuadamente y llegar a acuerdos”.



## PASOS PARA REFORZAR EL OPTIMISMO

6. Buscar y escribir frases que le motiven a ver un futuro positivo. **Por ejemplo:** *“La mayor retribución que un bombero puede recibir es el agradecimiento de aquellos a quienes ha salvado”.*

7. Cuidar de usted mismo. **Por ejemplo:** *“Ir al médico para mantenerme saludable y cuidar de mi salud mental”.*



## PASOS PARA REFORZAR EL OPTIMISMO



### Dato importante:

Si se refuerza el optimismo, aumentará su capacidad para sentirse agradecido y experimentará bienestar emocional y mental, lo que se relaciona con una visión positiva de la vida.





# OTRAS MANERAS DE GESTIONAR EMOCIONES



## MANERA 1 ACEPTACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

- Es cuando asume las consecuencias que provocarán sus actos. Las consecuencias también serán, sus reacciones emocionales, las mismas que debe reconocerlas, gestionarlas y resolverlas.
- La aceptación de la responsabilidad emocional le permite reconocer que rol tiene en las causas y consecuencias de un problema. **Por ejemplo:** “Ayer mi compañero no hizo el mantenimiento del camión de bomberos, por lo que le ofrecí disculpas ya que le llamé la atención de manera inadecuada y pude haber herido su susceptibilidad”.





## MANERA 1 ACEPTACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

### ¿Cómo ser responsable emocionalmente?

- a.** Identificar el problema o situación. **Por ejemplo:** *“No funcionó la sirena y sé averió el camión de bomberos, por lo que no se pudo atender a una emergencia”.*
- b.** Reconocer las emociones que la situación le está causando. **Por ejemplo:** *“Me siento enojado y frustrado porque no funcionó la sirena y el camión de bomberos se averió”.*
- c.** Hacerse cargo de sus emociones sin culpar a los demás. **Por ejemplo:** *“Sé que la sirena y el camión de bomberos no funcionó porque no solicité que se realice el mantenimiento al mecánico”.*



## MANERA 1 ACEPTACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

- d.** Empatizar con los sentimientos ajenos cuando su estado de ánimo afecta a los demás. **Por ejemplo:** *“Tuve un mal día por lo que me siento irritable y les hago saber a mis compañeros de manera clara y respetuosa”.*
- e.** Tomar decisiones para afrontar la situación presente. **Por ejemplo:** *“Solicitar la revisión de manera inmediata del camión de bomberos, para estar listos con el equipo a un nuevo llamado”.*





## MANERA 1 ACEPTACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

### Recomendación:

- Evitar culpar a los demás por sus errores y su estado emocional
- Si reacciona de manera impulsiva, tomarse el tiempo para gestionar la emoción, y si reacciona de manera poco adecuada con un compañero, debe acercarse a aclarar la situación de manera clara y respetuosa.
- Buscar actividades que le permitan bienestar y se encuentre en un lugar donde le permita gestionar sus emociones.
- Ser honesto y transparente al establecer límites con los demás.

## MANERA 2 AUTOCONTROL



- Es cuando puede gestionar sus emociones. **Por ejemplo:** *"A veces, me siento muy enojado, triste y frustrado, pero es normal sentir estas emociones, sin embargo, con el autocontrol aprendo a calmarme y pensar antes de actuar"*.
- Es como tener un interruptor en el cerebro que ayuda a decir "alto" cuando se siente demasiado emocionado.





## MANERA 2 AUTOCONTROL



### ¿Cómo gestionar sus emociones a través del autocontrol?

- a.** Identificar y nombrar las emociones que está sintiendo a raíz de una situación específica. **Por ejemplo:** “Cuando me felicitan me siento agradecido, pero cuando me llaman la atención me siento avergonzado”.
- b.** Preguntarse: ¿Cómo respondo ante las situaciones? **Por ejemplo:** “Si me llaman la atención me sentiré avergonzado, pero entenderé que cometí un desacierto por lo que procedo a expresar lo que siento, disculparme y enmendar mi equivocación”.

## MANERA 2 AUTOCONTROL



- c.** Tomar conciencia de sus emociones, para poder expresarlas y gestionarlas. **Por ejemplo:** “Realizar técnicas de respiración y hacer una lista de las situaciones que me pasan en el día con las emociones que me provocan”.
- d.** Hacer ejercicio para reducir el estrés, como deporte, yoga y meditación.
- e.** Comunicarse apropiadamente y entender las necesidades de los demás. **Por ejemplo:** “Cuando el capitán me llamó la atención, entendí su enojo y frustración porque no cumplí con mi trabajo. Por lo que expresé como me sentía y mi compromiso a realizar las cosas de manera diferente”.

## MANERA 2 AUTOCONTROL

### Recomendación:

Para lograr autocontrol emocional, necesita conocer sus emociones y saber expresarlas, por lo que es una práctica que requiere compromiso personal.



*"Recuerde que, va a depender de usted reconocer sus emociones, gestionarlas y expresarlas de manera adecuada y con responsabilidad".*

## MANERA 3 EVITAR EL DISTANCIAMIENTO EMOCIONAL



- El distanciamiento emocional es cuando esconde sus emociones y se aleja de las emociones de los demás. **Por ejemplo:** "En la búsqueda y rescate en un deslave, presencié una escena traumática, que me causó miedo y culpa, pero no expreso lo que siento, me quedo callado y me aísló del resto".
- Es perjudicial para la salud mental porque le hace sentir aislado y solo, evitando la conexión emocional con los otros. **Por ejemplo:** "Al aislarme del resto, evito recibir apoyo emocional y me guardo mis emociones, aunque después afecte a mi salud mental".

**AHORA QUE HA  
APRENDIDO A GESTIONAR  
SUS EMOCIONES, A  
CONTINUACIÓN, LE VAMOS  
A INDICAR ALGUNAS  
ESTRATEGIAS DE  
AUTOCUIDADO**



## ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

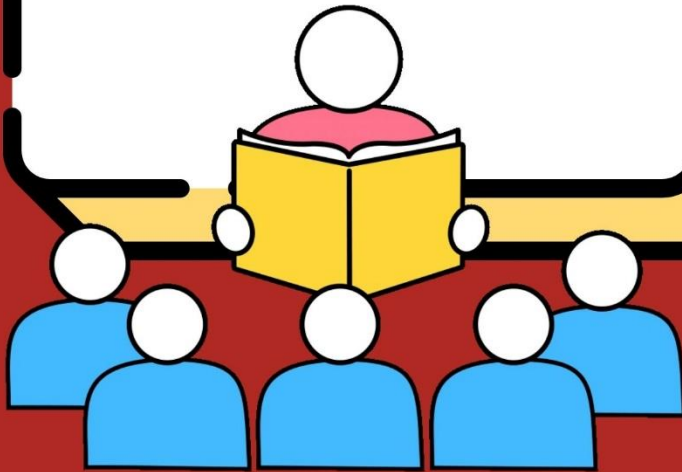
- El autocuidado es contar con conductas saludables tales como, pasatiempos, tener grupos de amigos y aprender nuevas habilidades. Y que le permiten tener un desarrollo personal. **Por ejemplo:** *“Una alimentación saludable, deporte constante, gestionar mis emociones, buscar lugares que me den paz”.*



### ¿Sabe qué son estrategias de autocuidado?

- Es la práctica de actividades que se debe realizar para mantener la salud y el bienestar, a la vez que permitirá tener un desarrollo pleno como ser humano y mantener una adecuada salud emocional.

# ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO



## ESTRATEGIA 1 APOYO EMOCIONAL

- Es la capacidad de cuidar y escuchar de manera empática al otro. **Por ejemplo:** *“Tratar de entender y escuchar el problema, cuando un compañero está atravesando una situación difícil”.*
- Ayuda a disminuir el malestar producido por acontecimientos estresantes, mediante la empatía y entendimiento del otro. **Por ejemplo:** *“Cuando me siento escuchado, es más fácil encontrar solución a mis problemas y me hará sentir mucho mejor”.*



## ¿CÓMO RECIBIR APOYO EMOCIONAL?



- a.** Elegir el contexto adecuado para conversar acerca del problema o situación. **Por ejemplo:** "Después de una situación traumática, busco a un compañero que sepa escuchar y no me critique, en caso no contar con un compañero, debo acudir al departamento de Salud y Bienestar Ocupacional para que me escuchen".
- b.** Comunicar su emoción, con sinceridad, claridad y lo que le está pasando. **Por ejemplo:** "Le expreso a mi compañero lo que me está causando esta situación traumática. "Me siento asustado por lo que presencié". "Pienso que esta situación me podría pasar a mí".

## ¿CÓMO RECIBIR APOYO EMOCIONAL?

- c.** Validar las emociones que está sintiendo. **Por ejemplo:** "Mientras hablaba sobre cómo me siento, mi compañero intentaba comprender cómo me sentía y me brindaba palabras como: estoy para escucharte, puedes confiar en mí, busquemos una solución".
- d.** Recente la información que le pueda servir como recomendación. **Por ejemplo:** "Al momento que comunico mi situación, mi compañero me recomienda acudir al psicólogo para gestionar mis emociones. Es cuando, debo respetar la opinión de mi compañero y agradecerle por la sugerencia.
- e.** Si permanecen los sentimientos y pensamientos negativos, es recomendable asistir a un psicólogo.



## ¿CÓMO BRINDAR APOYO EMOCIONAL?

### Recomendación:

- La persona que busca apoyo emocional necesita sentirse escuchado y no juzgado.
- Evitar minimizar los problemas de los demás, más aún cuando necesitan apoyo de su parte.
- Validar las emociones y tratar de entenderlas.
- Si realiza algún comentario, debe hacerlo con respeto y consideración.



## ESTRATEGIA 2 APOYO SOCIAL

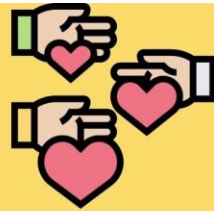


Es la ayuda psicológica, física y financiera que aportan familiares, amigos, y compañeros de trabajo en momentos de necesidad. **Por ejemplo:** *“Cuando me siento culpable por alguna situación que se propicia en mi trabajo, acudo a mi psicólogo de confianza”.*

### ¿Cómo recibir apoyo social?

- Identificar el problema que tiene. **Por ejemplo:** *“Acaba de fallecer mi hermana y tengo que salir para acompañar a mi familia”.*
- Identificar las emociones y pensamientos que está causando esta situación y expresarlas a sus redes de apoyo. **Por ejemplo:** *“Me siento profundamente triste, desolado y enojado, mi mundo se vino encima”.*

## ESTRATEGIA 2 APOYO SOCIAL



**c.** Acudir a mis redes de apoyo como: familia, amigos, profesionales de la salud mental, etc. **Por ejemplo:** “Cuando falleció mi hermana, mis compañeros de trabajo me ayudaron a cubrir mi turno en la estación, además, acudo al psicólogo para procesar mi pérdida”.

**d.** Conocer los límites de las personas que son parte de su red de apoyo, así como, saber cuándo contactarlas. **Por ejemplo:** “Recurro a mis compañeros porque necesito de su apoyo en estos momentos, así mismo, hablo con el jefe de Salud y Bienestar Ocupacional para que me recomiende un psicólogo y evito agobiar a mis amigos con mi estado emocional”.



## ESTRATEGIA 2 APOYO SOCIAL



**e.** Escuchar y sentirse escuchado sin que existan juicios de valor. **Por ejemplo:** “Cuando acudo al psicólogo me siento escuchado y no juzga mis emociones, pero, también escucho lo que me recomienda para procesar mi pérdida”.

**f.** Tener un espacio seguro y tranquilo para hablar sobre las emociones y experiencias. **Por ejemplo:** “El jefe de Salud y Bienestar Ocupacional me recibe en su oficina, a solas para poder expresar lo que siento y pienso, además, me escucha y me sugiere un proceso psicológico”.



## ESTRATEGIA 2: APOYO SOCIAL



### Recomendaciones:

- Crear grupos de apoyo y espacios seguros para fomentar la unión entre compañeros.
- Realizar actividades recreativas para animar el compañerismo, como: salidas grupales a la naturaleza, comidas planificadas, juegos recreativos, con el objetivo de fomentar la comunicación y empatía.
- Tomar en cuenta las necesidades sociales de los demás, como: apoyo emocional, atención médica, entre otros.



## ESTRATEGIA 3 EVITAR LA NEGACIÓN EMOCIONAL

- La negación emocional es cuando elije no enfrentarse a situaciones que puedan provocarle emociones adversas. **Por ejemplo:** *“Cuando fui a mi primera búsqueda y rescate me asusté porque presencié situaciones fuertes, sin embargo, negué sentirme asustado porque sentía vergüenza”.*
- A la vez, la negación emocional es la falta de aceptación del problema a nivel emocional, ignorándolo como si no existiera, evitando las emociones que le provocan malestar. **Por ejemplo:** *“Al rechazar que me sentía asustado, ignoraba que tenía miedo a que me suceda*



## ESTRATEGIA 3

### EVITAR LA NEGACIÓN EMOCIONAL

#### ¿Cómo evitar la negación emocional?

- a.** Identificar la situación que hace que niegue sus emociones. **Por ejemplo:** “Me van a cambiar de estación porque necesitan más personal y no quiero que nadie note mi frustración y enojo”.
- b.** Preguntarse: ¿Cuál es la causa de que niegue mis emociones? **Por ejemplo:** “Porque realmente me sentía bien en mi estación y no quiero que mis compañeros noten que esto me afecta”.



## ESTRATEGIA 3

### EVITAR LA NEGACIÓN EMOCIONAL

- c.** Preguntarse: ¿Es justificado el pensamiento que tengo, para negar las emociones presentes? **Por ejemplo:** “Me hizo sentir así, porque no quiero cambiarme de estación y me cuesta adaptarme a los entornos sociales, sin embargo, el rotar de estación es parte de ser bombero y lograré adaptarme a realizar mi trabajo en cualquier estación”.
- d.** ¿Puede cambiar los pensamientos anteriores? Sí, debe aprender a cuestionarlos. Es decir: “No debo negar las emociones que los problemas o las situaciones me hacen sentir”. “Estas situaciones son parte de mi trabajo y debo aprender a aceptarlas, así como, aprender a gestionar adecuadamente lo que siento”.

## ESTRATEGIA 3

### EVITAR LA NEGACIÓN EMOCIONAL

**e.** ¿Puede cambiar los pensamientos anteriores? Sí, debe aprender a cuestionarlos. Es decir: *“Debo identificar las situaciones que hacen que niegue mis emociones, identificarlas, reconocerlas y gestionarlas”.*

**f.** Hay que gestionar la emoción y decirse: *“Niego mis emociones con base en las interpretaciones que estoy haciendo a raíz de que me cambiarán de estación y no quiero que mis compañeros noten mi enojo y frustración”. “Estas emociones son parte de mí y busco la manera de reconocer y aceptar lo que estoy sintiendo, también debo recordar que soy un ser humano que tiene emociones y que serán positivas o negativas dependiendo de la situación en la que esté”.*

## ESTRATEGIA 3

### EVITAR LA NEGACIÓN EMOCIONAL

**g.** Si cree que no puede aceptar sus emociones, busque ayuda profesional para reconocer y gestionar sus emociones.



## ESTRATEGIA 3 EVITAR LA NEGACIÓN EMOCIONAL



### **Dato importante:**

Al aceptar y gestionar sus emociones, evitará problemas para expresar y comunicar sus emociones, reprimirlas, así como, el aislamiento y dificultades para solucionar problemas.



## RECUERDE:

*Las emociones son parte de usted, es por eso que debe expresarlas y aprender a gestionarlas para mantener un buen autocuidado, pero, si se le hace difícil hacerlo debe acudir a su red de apoyo o a un profesional de la salud mental.*



*Esta guía nace del trabajo de  
titulación previo a la licenciatura en  
Psicología General por la  
Universidad Politécnica Salesiana.  
Periodo 62 (marzo-agosto 2023).  
Dirigido por la tutora: Psic. Clin.  
Vanessa Quito Calle, Mgs.*